માંદગી
અને
માવજત

શક્તિમાળા
૪૫



માંદગી અને માવજત

બોધક લેખમાળા



લેખક :

શ્રી હિંમતલાલ મ. શાહ

સ્ત્રીશક્તિ ગ્રંથમાળા

૪૫

શ્રી સાહિત્ય મંદિર, સુરત.

આવૃત્તિ
ઈ. સ. ૧
સંવત ૧

તમારી

સખીઓ

બહેનો

પુત્રીઓ

વહુઓ

સૌ કોઈને સ્ત્રીશક્તિ

ગ્રંથમાળાનાં પુસ્તકો

ભેટ આપો.



ઇશ્વરલાલ વીમાવાળાનું
સ્ત્રીશક્તિ કાર્યાલય
કેળાપીઠ, સુરત.

દેશબંધુ મુદ્રણાલય, કેળાપીઠ, સુરતમાં ઇશ્વરલાલ એમ. વીમાવાળાએ છાપ્યું અને ત્યાંથીજ પ્રગટ કર્યું.

બે બોલ

આ પુસ્તકની પહેલી આવૃત્તિ ૧૯૩૫ માં બહાર પડી હતી. તે ખલાસ થઈ ગઇ છે. એ આ પુસ્તકની ઉપયોગીતા બતાવી આપે છે. સ્ત્રીઓના જીવનમાં બાહ્ય પ્રવૃત્તિઓનું સ્થાન ગમે તેટલું મહત્વનું હોય તોયે ઘરમાં તેનું સ્થાન અનોખું છે. દરેક કુટુંબમાં સ્ત્રી, ગૃહિણી એ વૃક્ષના થડ સમાન છે. વૃક્ષની કોઇ પણ ડાળી કે ડાંખળા પર આઘાત થાય તે આઘાત તેના થડને અસર કરેજ છે; તેમ ઘરનું કોઈ પણ નાનું મોટું માંદુ પડે તો તેને લીધે ગૃહિણીને જ તેની પહેલી અને સૌથી મોટી ચિંતા થાય છે. એ માંદું પડનાર જેમ બને તેમ જલદી સારૂં કેમ થાય તેની એને ફીકર પડે છે.

આથીંજ દરેક ઉમ્મરે પહોંચતી બાળાને આ, માંદાની માવજત કરવાનું જ્ઞાન અવશ્ય આપવુ જોઇએ. તે માટે તેણે આ પુસ્તક એક વાર અવશ્ય વાંચવું જોઈએ.

આ પુસ્તકમાં લેખકે દરેક જાતના નાના મોટા રોગના પૃથક્કરણ કરીને તેનાં કારણ તથા ઉપચાર, પ્રતિકાર બધું યે ઝીણવટભરી રીતે બતાવ્યું છે. અને તે વળી પત્ર સ્વરૂપે મૂક્યું છે જેથી એ જડ વિષય વાંચતાં કંટાળો પણ આવતો નથી.

આશા છે કે ગુર્જર વાંચક જગત આ બીજી આવૃત્તિને પણ અગાઉ જેટલાજ ઉત્સાહથી વધાવી લેશે.

ઇશ્વરલાલ વીમાવાળા

માંદગી અને માવજત

એક બોધપ્રદ પત્રમાળા

પત્ર ૧ લો

મુરબ્બી બ્હેન **સુશીલા,**

ઘણા સમયને અંતે લખાએલો તમારો પત્ર પણ આનંદ ઉત્પન્ન કરવામાં સફળ નીવડયો છે જે બદલ તમારો આભાર માનું છું. "રોગ" અને તેની "સારવાર" આ વિષયનો નિબંધ તમારે લખી મોકલવાનો છે એટલે તે વિષયમાં મારૂં જ્ઞાન યાને સલાહ આપ માંગો છો તે વિગત જાણી. હું ધારૂં છું કે આવા વિષય બાબતનું કાંઇ લખાણ મંગાવી તમે મારી મસ્કરી કરવા માંગો છો. કારણકે તમે મારા કરતાં જ્ઞાનમાં, ઉંમરમાં અને અભ્યાસમાં આગળ વધેલાં હોવા છતાં મારો અભિપ્રાય માંગો છો. મોટાંબ્હેન થઇ **તમે** મારી મસ્કરી કરો, કરી શકવાને હકદાર છો. પરંતુ હું **તેથી** જરા પણ ડરતી નથી. **મોટા** માણસોની મસ્કરીમાંથી પણ કેટલીક વખત કંઇક જાણવાનું મળે છે. ભૂલમાંથી કેટલીક વખત શીખામણ લેવા જેવો બોધ મળે છે. આ બીજ આશાએ હું તમે માંગેલા વિષયનો મારો અભિપ્રાય લખી જણાવું છું. "રોગ" એ વિષય **હું** લખી જણાવું છું અને તેની "સારવાર" એ વિષય તમે મને લખી જણાવજો.

કુદરતની સર્વોત્તમ કૃતિ

ઈશ્વરે પોતાની સરજેલી સર્વ કૃતિઓમાં મનુષ્યની કૃતિ સર્વોત્તમ સરજી છે. કુદરતે મનુષ્યમાં એવી શક્તિઓ મૂકેલી છે કે જે શક્તિઓ દ્વારા મનુષ્ય પોતે દરેક વસ્તુમાંના લાભ યા નુકશાન સમજી શકે છે. તેમજ દરેક વસ્તુ માત્રના ગુણદોષ જાણી શકે છે. કુદરતે જે સુખ ભોગવવા સારૂ મનુષ્ય જીવન નિર્માણ કર્યું છે તેજ કુદરતના નિયમો મુજબ જો મનુષ્ય માત્ર વર્તે તો તે કુદરતી સુખ, સૌંદર્ય અને આરોગ્ય જરૂર મેળવી શકે.

સૌથી કિંમતી

જીંદગી એ મનુષ્યની સૌથી કિંમતી દોલત છે. જો મનુષ્ય નિરોગી ન હોય તો જીંદગીની બધી નહિ તો મોટે ભાગે ઉપયોગિતા તેમજ તે ઉપરાંત આનંદ તેમજ મઝા તેમાંથી ચાલ્યાં જાય છે. કારણ કે જો શરીર નિરોગી ન હોય તો માણસ મરજી પ્રમાણે હરીફરી શકતો નથી. અને જે ખાવાથી આનંદ ઉત્પન્ન થાય તેવું તે ખાઈ શકતો નથી.

આજનો મનુષ્ય

આજના મનુષ્યનો મોટો ભાગ દિન પ્રતિ દિન કુદરતી ફરજો ચૂકતો જાય છે. અને ગુણના બદલે કેવળ સ્વાદ અને બહારના દેખાવ પ્રત્યે મોહે છે. કુદરતના નિયમ પાલનનો ત્યાગ કરી મનુષ્યો દુઃખના અનુભવી બને છે, અને આવા દુઃખના અનુભવીઓ દુઃખનું મૂળ કારણ શોધ્યા વિના કેવળ દુઃખના નિવારણ માટે પ્રયાસો કરે છે. આવા દુઃખી બનેલા વર્ગે અનેક રોગો, અનેક દવાઓ તેમજ અનેક વૈદ ડોકટરો ઉત્પન્ન કરવાની ફરજ પાડી છે. અને એના

પરિણામે આજનો મનુષ્યવર્ગ દવા અને ડોકટરોના આશરે જીવન નિભાવવાને ટેવાઇ ગયો છે.

અને આટઆટલી દવાઓ, ડોકટરો અને વૈદો વધવા છતાં પણ દિન પ્રતિ દિન રોગો ઘટતા નથી પરંતુ નવા નવા વધતાજ જાય છે. છેલ્લામાં છેલ્લી શોધો મુજબ ઇન્જેકશનો અને ઓપરેશનોના અનેક અખતરાઓ થવા છતાં મનુષ્ય નિરોગી ન બની શકયો; પરંતુ દિન પ્રતિ દિન વધુ ને વધુ રોગી, નિર્બળ અને નિર્માલ્ય બનતો ગયો.

તંદુરસ્તીની કિંમત

રોગ એ એક નજીવી બાબત છે અને થોડી દવા લેવાથી આરામ થઇ જશે એમ માનવું ભૂલભરેલું છે. બગડેલી તંદુરસ્તી એક દિવસમાં સુધરી જતી નથી, ઘણાખરા રોગને સારા થતાં ઘણા દિવસ લાગે છે અને ઘણા પ્રયત્નની જરૂર પડે છે. આ રીતે સ્પષ્ટ જણાય છે કે સમાજે તથા સમાજમાંના દરેક જણે તંદુરસ્તીની કિંમત ઘણી વધારે આંકવી જોઇએ.

પહેલી ફરજ

મનુષ્ય માત્રની સૌથી પહેલી ફરજ એ છે કે તેણે પોતાના શરીરની સંભાળ રાખવી અને તેને તંદુરસ્ત અને નિરોગી રાખવું. આ ફરજ પોતાની પ્રત્યે અને પોતાના કુટુંબ પ્રત્યે હંમેશાં રાખવી જરૂરની છે. તંદુરસ્તીના નિયમો વિરૂદ્ધ ચાલવાથી માંદગી આવે છે. સમાજમાં જે સાધારણ રોગો ઘણાને થયેલા હોય છે તે તંદુરસ્તીના નિયમો પાળવાથી અને શરીરની યોગ્ય સંભાળ રાખવાથી દૂર કરી શકાય છે. તંદુરસ્તીના નિયમો પાળવાથી અને આરોગ્ય તેમજ સ્વચ્છતાના નિયમો પાળવાથી જીંદગી ઘણી લંબાવી શકાય છે.

સાધારણ રીતે સમાજમાં એવો નિયમ થઇ પડયો છે કે

માણસો જ્યારે નિરોગી હોય છે, ત્યારે તેઓ પોતાના શરીરની સંભાળનો વિચાર કરતાજ નથી; પણ જ્યારે માંદગી આવે છે, અશક્તિ ઉત્પન્ન થાય છે અને પથારીવશ થાય છે ત્યારે શરીરની સંભાળ કેવી રીતે લેવી તેનો અભ્યાસ શરૂ કરે છે. આવા વિચારો પાછળથી અને મોડા કરવાને બદલે પહેલેથીજ કરવામાં આવે તો રોગ કે માંદગીનું નામ પણ જોવામાં ન આવે.

માંદગી આવે તેને સ્વાભાવિક ગણી તેને દૂર કરવાના ઉપાયો લેવામાં આવે છે. પરંતુ રોગ ઉત્પન્ન થયા પછી તેની ઉત્પત્તિનું કારણ શોધવાની કલ્પના પણ કોઇ નથી કરતું. ફક્ત રોગ થયો એટલે તેનું નિવારણ કરવાને માટે ગમે તેટલી દવા કરી રોગ મટાડવા સૌ પ્રયત્ન કરે છે, પણ ફરીથી રોગ ન ઉત્પન્ન થાય તેવા ઉપાયો ભાગ્યેજ લેવાય છે.

કુદરતની શિક્ષા

મનુષ્ય માત્ર આજે રોગને દુશ્મન સમા ગણે છે એટલે તેનો ઇલાજ પણ દુશ્મનને હાંકી કાઢવા જેવોજ લેવાય છે. પરંતુ ખરી રીતે જોતાં રોગ એ દુશ્મન નથી પરંતુ અનિયમિત અને અકુદરતી વર્તણુંકની શારીરિક શિક્ષા છે. એટલે એ દુશ્મન ન ગણાય. શિક્ષક ગણી શકાય. ખોટી રીતે જીવન જીવતા હોય એવા એ અંધકારમય જીવનમાં અજવાળું કરી તેનું ફળ–પરિણામ–બતાવનાર એ દીવો ગણાય. રોગ એ દુશ્મનને બદલે દીપક ગણી શકાય. રોગ એ દુશ્મન નથી કેવળ શારીરિક શિક્ષણનું ફળ છે.

અનિવાર્ય વિપત્તિ

રોગ એ અનિવાર્ય વિપત્તિ છે એવી ઘણા લોકોના મનમાં ભ્રાન્તિ હોય છે. પરંતુ તે સત્ય નથી. વિજ્ઞાનીઓ અને ડોકટરોએ પુરવાર કર્યું છે કે રોગ ખાસ કારણોને લઇનેજ ઉત્પન્ન થાય છે.

ખોટી ટેવોથી, ખોટા ખોરાકથી, તેમજ અનિયમિતતા જેવાં કારણોને લઇનેજ રોગની ઉત્પત્તિ થાય છે.

અધુરી કેળવણી

કેળવણીનો પ્રચાર દિન પ્રતિ દિન વધતો જાય છે અને સ્ત્રીઓ પણ કેળવણીમાં આગળ પડતો ભાગ લઇ રહી છે. પરંતુ કેળવણી જેટલી અંગ્રેજી, ગુજરાતી અને ઇતિહાસ ભૂગોળની લેવાય છે, તેટલી શારીરિક આરોગ્યની નથી લેવાતી એ દિલગીર થવા જેવું છે. કેળવણીનો ઉપયોગ જે શરીર દ્વારા કરવાનો છે તે શરીરની કેળવણી અધુરી મેળવવી તે કેળવણીમાં ખામીરૂપ છે. કેટલાય દાખલાઓ બની ગયા અને હજુય બને છે કે કેળવણી લેનાર માણસ પોતાના શરીરની તંદુરસ્તીની દરકાર નથી રાખતા અને એ કેળવણી મેળવ્યા પછી તેના ઉપયોગ સમયે શરીરનો (તંદુરસ્તીના અભાવે) નાશ થાય છે અને શરીરના નાશની સાથે કેળવણીનો આપોઆપ નાશ થઇ જાય છે.

આજના મનુષ્યનો અને ખાસ કરીને સ્ત્રીઓનો મોટો વર્ગ શરીર શું છે? આરોગ્ય એટલે શું? નિયમિતતા, બળ અને સૌંદર્ય એટલે શું તે સમજતો નથી અને સમજવાનો પ્રયાસ સરખો પણ કરતો નથી.

નિયમન શીખો

સ્ત્રી માત્રને સંસારમાં જોડાવું, એ જેટલું આવશ્યક અને જરૂરી છે, તેટલુંજ જરૂરી નિરોગી જીવન ગાળવું એ છે. નિયમિતતા અને નિરોગી જીવનને ખાસ મિત્રતા હોય છે. જ્યારે અનિયમિતતા અને નિરોગી જીવનને દુશ્મનાવટ હોય છે. નિયમિતતા અને સંસારીપણાનો મેળ નથી મળતો અને તેને પરિણામે અનિયમિતતા ઉત્પન્ન થાય છે અને અનિયમિતતાના પરિણામે રોગની ઉત્પત્તિ થાય છે.

સંસારી માત્રને કેટલીક વખત અનિયમિત બની જવું પડે છે. અને એ અનિયમિતતા રોગની મિત્રતા કરે છે એ નિર્વિવાદ છે. સંસારી રોગના એ પંઝામાંથી કેમ બચવું અને રોગથી કેમ દૂર રહેવું એ અવશ્ય જાણવું જોઇએ.

અકુદરતી જીવન

સંપૂર્ણ નિરોગી અને તંદુરસ્ત રહેવું એ કુદરતી છે જ્યારે રોગી અને નિર્બળ બનવું એ અકુદરતી છે. જીવન જેટલું લંબાવાય તેટલું લંબાવવું એ સ્વાભાવિક ગણાય છે જ્યારે મૃત્યુ અસ્વાભાવિક ગણાય છે. વધુ જીવવાની આશા સર્વને હોય છે. જ્યારે મરી જવાનો વિચાર કોઇને નથી હોતો. વૃદ્ધાવસ્થા એ રોગ છે. નિર્બળતા એ પણ રોગ છે. અસંયમ એ રોગ છે અને અનિયમિતતા એ પણ રોગ છે. માંદગી એ રોગ છે તેમજ અશક્તિ એ પણ રોગ છે. જે જે શરીરને અકુદરતી લાગે તે સર્વ રોગ ગણાય છે. રોગનાં નામો અનેક છે, પણ ખરી રીતે રોગ માત્ર એકજ છે અને તે અકુદરતી જીવન જીવવું તે.

ધર્મની દૃષ્ટિએ

ધર્મની દૃષ્ટિએ પણ રોગરહિત યાને નિરોગી શરીરની જરૂર સ્વીકારવી પડે છે. ધર્મ કરવાનું પહેલું સાધન શરીર છે એ તો કબુલ કરવુંજ પડશે. શરીર છે તો ધર્મ છે. શરીર વિના ધર્મ કરી શકાતો નથી. ધર્મ કરવા માટે પણ સુંદર અને સ્વચ્છ શરીર હોવું જરૂરનું છે. સ્વચ્છતા એટલે કેવળ બહારની ઉજળીઆત નહિ, પણ સ્વચ્છ એટલે નિરોગી અને સ્ફુર્તિવાળું શરીર. રોગી શરીર એટલે અસ્વચ્છ શરીર. અસ્વચ્છ શરીરમાં ધર્મ ટકી શકતોજ નથી. સ્વચ્છ, મજબુત અને તંદુરસ્ત શરીરમાંજ પરમાત્માનો વાસ હોય છે. રોગથી ભરેલા, દુર્ગંધ મારતા અને હાડપીંજર જેવા

અશક્ત શરીરમાં પરમાત્માનો વાસ નથી રહી શકતો.

'શરીરમાદ્યં ખલુ ધર્મ સાધનમ્' એ વાક્યજ ધર્મને સારૂં નિરોગી અને પવિત્ર શરીરની જરૂરીઆત સિદ્ધ કરે છે. જેઓ બરાબર ધર્મકાર્ય કરવા ઇચ્છતા હોય તેઓએ શરીરને કદાપી કમજોર તેમજ રોગી થવા દેવું ન જોઇએ. કમજોર શરીરમાં વાસ કરતો આત્મા ભાગ્યેજ બળવાન હોઇ શકે છે. માટે માનસિક તેમજ ધાર્મિક ઉદ્ધાર માટે પણ બળવાન શરીરની અગત્ય સ્વીકારવીજ જોઇએ.

લાંબું જીવન

રોગ થાયજ નહિ તેમજ થએલા સર્વ રોગો નાશ પામે એ બન્ને માટે કુદરતી નિયમોને અનુસરવું જરૂરી છે. કુદરતી નિયમો એટલે શું? કુદરતે મનુષ્ય સારૂં પણ અનેક નિયમો ઘડેલા છે. તેમાં સૌથી પહેલો નિયમ નિયમિતતાનો છે. નિયમિત વર્તન મનુષ્ય માત્રને આનંદી, નિરોગી અને લાંબું જીવન જીવાડી શકે છે, નિયમિત વર્તનથી મનુષ્ય ધારે તેટલું લાંબું જીવન જીવી શકે છે. મનુષ્ય માટે મરણ એ તો નક્કીજ છે. છતાં નિયમિત રહેનાર માણસને મૃત્યુનો શોક કે ચિંતા અગર કલ્પના કરવાનો પણ સમય આવતો નથી.

નિયમિત બનો

સારા ઘડીઆળને જો હંમેશાં નિયમિત ચાવી આપવામાં આવે અને સારી રીતે સાચવવામાં આવે તો તે વર્ષોનાં વર્ષો સુધી જરા પણ અટકયા વિના નિયમિત ચાલ્યા કરે છે. પણ જો ચાવી આપવામાં આળસ કે અનિયમિતતા કરીએ તો તે બંધ પડી જાય છે. જીવન એ પણ ઘડીઆળ જેવું છે. તેને જો નિયમિત હવા, પાણી અને ખોરાક આપવામાં આવે તો તે પણ વર્ષોના વર્ષો સુધી

નબી શકશે. પરંતુ જો નિયમિતતા ન સચવાય તો જીવનને અટકતાં વાર નથી લાગતી.

જીવનને સર્વ કોઇ બહુજ ચાહે છે અને તેને અત્યંત ચીવટથી વળગી રહે છે. પણ અનેક ખોટાં કૃત્યો અને શોકાતુર વિચારોના બદલામાં જીવનને ટુંકું કરી નાંખવામાં આવે છે. દુઃખી અને ક્રોધી સ્વભાવના બદલામાં જીવન સસ્તી કિંમતે વેડફી નાંખી અનેક કિંમતી વર્ષોને ગુમાવી દઇએ છીએ.

રોગ થવાનાં કારણો દર્શાવનારા વિચારો આ પત્રમાં મેં રજુ કર્યા છે તો રોગની સારવાર સંબંધીના તારા વિચારો પ્રત્યુત્તરમાં લખી જણાવીશ એવી આશા છે. હાલ એજ.

લિ૦ તારી બ્હેન **સુલોચના**

પત્ર ૨ જો

પ્રિય બ્હેન **સુલોચના,**

"રોગ અને તેની ઉત્પત્તિ" સંબંધનો તારો પત્ર મળ્યો. મેં જે આશાએ તારા વિચારો જાણવા પત્ર લખ્યો હતો તે આશા કરતાં પણ કાંઇક વિશેષ જાણવાનું મળ્યું છે. તારો પત્ર વાંચી ઘણોજ આનંદ થયો છે. રોગ સંબંધી તેં તારા વિચારો જણાવ્યા છે એટલે તારા લખવા મુજબ "તેની સારવાર" બાબતના મારા વિચારો લખી જણાવું છું.

"રોગ એટલે શું?" "માંદા કેમ પડાય છે?" વિગેરે વિષયો તો તારેજ લખી જણાવવાના છે એટલે રોગ થયા પછી તેનું નિવારણ કેમ થાય તે વિશેના મારા વિચારો હું લખી જણાવું છું. સાધારણ રીતે રોગ સારો કરવાને માટે સર્વે દવાનો ઉપયોગ

કરે છે અને રોગને દૂર કરવામાં દવા એ મુખ્ય ભાગ ભજવે છે. તોપણ રોગને તાકીદે અને હંમેશને માટે દૂર કરવા સારૂ આરામ, સારો ખોરાક અને સારી સંભાળ લેવાની જરૂર છે.

માંદગી ન છૂપાવો

સાધારણ માથું દુઃખતું કે હાથપગ દુઃખવા સંબંધીની આ વાત નથી. પરંતુ જ્યારે ઘણી સખત માંદગી હોય ત્યારે દરદીએ સર્વ કામકાજમાંથી નિવૃત્ત થઈ આરામ લેવો જોઈએ. જ્યાં સુધી માંદગીમાંથી સંપૂર્ણ સાજા ન થવાય ત્યાં સુધી દરેક દરદીએ પથારીમાંજ સૂઈ રહેવું અગત્યનું છે. ઘણીય બ્હેનો એવી હોય છે કે તેઓ પહેલાં તો પોતાનું દુઃખ અને રોગ કે માંદગી બીજાઓને કે ઘરના વડીલોને જણાવતી નથી, જણાવતાં શરમાય છે, અને જ્યારે રોગ પોતાના શરીરમાં પૂર્ણ ફેલાઈ રહે અને જ્યારે પોતે અશક્ત બને ત્યારે જાહેર કરે. ઘણી માંદગીઓ આવા પ્રકારની હોય છે.

શરૂઆતથી ઉપાય લો

રોગને તો શરૂઆતથીજ દૂર કરવાના ઉપાય લેવા જોઈએ. પરંતુ ઘણીય બ્હેનો સાધારણ રોગ પ્રત્યે બેકાળજી રાખે છે અને બીલકુલ ધ્યાન આપતી નથી અને પરિણામે સખત માંદગી ભોગવે છે. કેટલીક બ્હેનો એવી પણ હોય છે કે તેઓ માંદગીમાં બીછાનાવશ હોય છે. પરંતુ તેઓને જરા ઠીક લાગે એટલે તેઓ પથારીમાં આરામ લેવાનું બંધ કરે છે અને ઉઠે છે તેમજ આમતેમ ફરવા માંડે છે. એટલુંજ નહિ પણ પોતાનું કામકાજ કરવા મંડી જાય છે અને રોજનો સાધારણ ખોરાક પણ ખાવા માંડે છે. આવા ઘણા દરદીઓ જલદી સાજા થતા નથી અને વારંવાર માંદા પડે છે.

સ્ત્રીઓનું પંચ

દરદી પથારીવશ થએલ હોય તેવા સમયે પાડોશીઓ તેમજ

સગાંવહાલાંએ (વિશેષ કરીને સ્ત્રીઓ) તેને વારંવાર મળવા અને ખબર પૂછવા આવે છે. ખાસ કરીને બ્હેનો દરદીને મળીને કે તેની ખબર પૂછીને ચાલી જતી નથી. પરંતુ પા કે અર્ધો કલાક સુધી બેસી રહી આખા ગામની નવાજુનીઓ ત્યાં ઉકેલાય છે. પાંચ સાત સ્ત્રીઓ ભેગી થઈ જાણે સ્ત્રીઓનું પંચ ભેગું થયું ન હોય તેમ મોટા ઘાંટા પાડી વાતો કરે છે. કોઈની તકરારો ત્યાં ઉકેલાય છે, કાંઈકના સંબંધ જોડાય છે અને કાંઈકના તોડાય છે.

ખોટી પ્રથા

ખબર પૂછવા કે મળવા આવનારાઓ ફાયદો કરવા કરતાં ઘણી વાર નુકશાન કરે છે. તેઓ દરદી સાથે વાતચિત કરે છે અને તેને થકવે છે. અને કેટલાક તો તેને દુઃખ અને ચિંતા ઉપજાવે તેવા શબ્દો કહેતાં પણ અટકતાં નથી. “શરીર બધું સુકાઈ ગયું.” “લોહીનું પાણી થઈ ગયું.” “આ રોગ તો બહુજ ખરાબ છે.” “ફલાણાને આમ થયું અને ઢીંકણાને આનાથી મટી ગયું.” વિગેરે શબ્દોથી દરદીઓનાં મગજ ઉપર ખોટી અસર ઉત્પન્ન થાય છે.

દરદીના કેટલાક સગાસંબંધીઓ કેટલીક વાર દરદીને સારૂં લગાડવા ગુપચુપ ઘરગથ્થુ દવાઓ આપી જાય છે અને કેટલાક છાનામાના દરદીને ન આપવો જોઈએ એવો ખોરાક પણ આપી જાય છે. આથી જે ડોકટર કે વૈદની સારવાર નીચે હોય તેની જાણબહાર બીજી દવા અને ખોરાક આપવાથી દરદીને નુકશાન કરે છે.

ચેપનાં જંતુ

દરદીને મળવા આવનારા રોગ ફેલાવીને બીજી રીતે પણ નુકશાન કરે છે. ઘણા રોગો એવા ચેપી હોય છે કે એક માણસ-માંથી બીજા માણસમાં સહેલાઈથી દાખલ થઈ જાય છે. ઘણીય

બ્હેનો જાણે પોતે હોંશીઆર ન હોય તેમજ ખાસ અંગત લાગણીવાળી ન હોય અગર ખાસ સગી કે બ્હેનપણી ન હોય તેમ દરદીની પથારીમાંજ દરદીની લગોલગ આવીને બેસે છે. બેસે છે એટલુંજ નહિ પણ જાણે પોતે અનુભવી ન હોય તેમ તેની નાડી જોશે, તેનું પેટ તપાસશે અને તેના કપાળ ઉપર હાથ મૂકશે. દરદી ચેપી રોગવાળો હોય ત્યારે આવી બ્હેનો જાણીબુઝીને દરદીનાં જંતુઓ પોતાના હાથ અને કપડાં ઉપર લે છે અને પરિણામે આ જંતુઓ પોતાને ઘેર લઇ જાય છે અને આ રીતે બીજાઓને રોગ લાગુ પડે છે.

ધ્યાન રાખો

સૌથી સરસ રીત તો એ છે કે દરદીની સારવાર કરનાર બે ત્રણ અનુભવી કે હોંશીઆર માણસનેજ ઓરડામાં દાખલ થવા દેવા જોઇએ અને બીજાઓને ખાસ કારણ વિના દાખલ થવા દેવા ન જોઇએ. માંદા માણસને તાજી અને સ્વચ્છ હવાની ખાસ જરૂર હોય છે એટલે દરદીના ઓરડામાં આવીને બીડી, સીગારેટ કે હોકા જેવી વસ્તુઓ પીવા દેવી જોઇએ નહિ. કેટલાક માણસો દરદીના ઓરડામાં આવીને બીડી સીગારેટ પીએ છે અને માંદા માણસો જે સ્વચ્છ હવા લે છે તે બગાડે છે.

દરેક માંદા માણસને ઘણી ઉંઘની જરૂર હોય છે. એટલે દરદીનો ઓરડો જેમ બને તેમ વધુ શાંત રાખવો. દરદીના રૂમમાં દીવો બળતો રાખવા દેવો નહિ. ઉંઘનો સમય થાય એટલે દીવો હોલવી નાંખવો. આથી દરદીને જલદી ઉંઘ આવી જશે. દીવાનું તેજ ઉંઘ લાવવામાં હરકતરૂપ નીવડે છે.

યોગ્ય સારવાર

એક વખત હું મારા એક સગાની માંદગીમાં ખબર લેવા

ગઇ હતી તે વખતની તેની જે સારવાર મેં જોઇ છે તેવી સારવાર હજુ બીજે સ્થળે મેં જોઇ નથી. દરદી બહેનની સારવારમાં એક નર્સ રાખવામાં આવી હતી. જે ખંડમાં તેની પથારી હતી તે તદ્દન સ્વચ્છ રાખવામાં આવતેા. તે ખંડમાં સામસામી બબ્બે બારીઓ મૂકેલી હતી જેમાં સ્વચ્છ પવનની લહેરેા આવતી હતી. પથારી સ્વચ્છ રાખવામાં આવતી. સવાર સાંજ પથારીની ચાદરેા તેમજ દરદીનું વસ્ત્ર બદલવામાં આવતું. દવાનાં સર્વ સાધનેા તેમજ ખાવાનાં તથા પીવાનાં વાસણેા તેમજ પ્યાલા રકાબીઓ ઉકાળેલા પાણીમાં રોજ ધેાવામાં આવતાં. અને દરેક ચીજને વ્યવસ્થિત રીતે ગેાઠવીને મૂકવામાં આવતી. એક ખુણામાં ટીપાઇ ઉપર ફ્લાવરપેાટમાં તાજાં ફુલેા ભરવામાં આવતાં. બીજે ખૂણે ધીમેા ધીમેા સુગંધિત ધુપ સળગી સુવાસ ફેલાતી હતી. દરદીની નજીકની ટીપાઇ ઉપર અગરબત્તી સળગી રહી હતી. દરદીની પથારીના આસપાસ યુકેલીપ્ટસ તેલ છાંટેલું હેાય તેવી ગંધ પ્રસરતી હતી. અને નર્સ દરદીની સારવાર કરવા ઉપરાંત આનંદની વાતેા કરતી અને દરદીને આરામ મળે તેવા પ્રયાસેા કરતી.

ખેારાકમાં સંભાળ

માંદા માણુસની સારવારમાં યેાગ્ય ખેારાક એ ઘણેા અગત્યનેા વિષય છે. માંદા માણુસને ખેારાકમાં ખાસ કરીને તાજાં પાકાં ફળ અને રસવાળાં ફળેામાંથી નીચેાવી લીધેલેા રસ ઘણેા ઉપયેાગી અને ઉત્તમ ખેારાક છે. ખેારાક સ્વચ્છ, રૂચિકર અને સહેલાઇથી પચી જાય તેવેા આપવેા જોઇએ. ચેાખાની કાંજી અથવા ઘઉંના લેાટની બનાવેલી રાબડી માંદા માણુસને માટે ઉત્તમ ખેારાક છે. તાજું ઉકાળેલું દૂધ અને સારાં ફળેા એ પણ ઉપયેાગી ખેારાક ગણાય છે.

માંદા માણસને ખાસ કરીને ગરમ વસ્તુઓ જેવી કે લસણ, કાંદા વિગેરે ખાવા આપવા નહિ; તેમજ અતિ ભારે ખોરાક કે તળેલો ખોરાક જેવો કે મીઠાઈ, ભજીઆં ઇત્યાદિ પણ ખાવા આપવું નહિ. મરચાં, મરી, મસાલો, તેલ, આદુ વિગેરે બહુ ખારા ખારા ખોરાકો પણ આપવા નહિ.

દરદીનો ઓરડો

દરદીને ગંભીર માંદગી હોય તો તેને માટે જુદો ઓરડો રાખવો જરૂરી છે. આવા ઓરડામાં બે ત્રણ બારી હોવી જોઇએ. ચેપી રોગવાળા દરદીનાં દરેક સાધનો જુદાં રાખવાં જરૂરનાં છે. ચેપી રોગવાળા દરદીના રૂમમાં બીજાં સારા માણસોને સુવાડવાં નહિ.

માંદા માણસ પાસેથી અને ખાસ કરીને ચેપી રોગવાળા દરદી પાસેથી માખીઓ દૂર કરવી જોઇએ. કોહી ગયેલી કે ખરાબ થઇ ગયેલી વસ્તુઓ દરદી પાસે કે દરદીના રૂમ પાસે રહેવા દેવી જોઇએ નહિ. ઘરમાંની દરેક ખોરાકની વસ્તુ ઢાંકીને રાખવી જોઇએ. ગંદી વસ્તુ (ઝાડા વિગેરે) નાંખવાની દરેક જગા સંભાળપૂર્વક સ્વચ્છ રાખવી અને તેનાં વાસણો સાફ માંજવાં તેમજ ફીનાઇલ કે ચૂનો છાંટી સાફ કરી રાખવાં. ઘરની ગટર કે મોરીમાંથી પાણી કે ગંદકી નીકળતી ન હોવી જોઇએ. ખાળ કે ગટરમાં કેરોસીન તેલ રેડવું અગર તેમને ફીનાઇલથી સાફ રાખવાં.

સ્વચ્છતાની આવશ્યક્તા

માંદા માણસની પથારી તેમજ વસ્ત્રો સ્વચ્છ રાખવાની જેટલી જરૂર છે તેથી અધિક માંદા માણસના શરીરને સ્વચ્છ રાખવાની જરૂર છે. ઘણા લોકો માંદા માણસોને નવડાવતા બ્હીએ છે. તેમાં તેઓ ભય જુએ છે. પણ તે ભૂલ છે. ઘણા માણસોને નવડાવવાની રીત આવડતી ન હોવાને કારણે કેટલીક વખત દરદીને હેરાનગતી

થાય છે. પરંતુ જો બરાબર નવડાવવામાં આવે તો ઉલટું દરદીને આરામ રહે છે. સાજા માણસને વારંવાર નહાવાની જેટલી જરૂર છે તેટલીજ માંદા માણસને પણ નહાવાની જરૂર છે. માંદા માણસને પથારીમાં નહાવાની રીત નીચે મુજબ છે. શરીરના એક ભાગને ધોયા પછી તે સુકાઇ જાય તે પછી બીજા ભાગને ધોવો. જેમકે દરદીનો એક પગ આખો ધોયા પછી તેને રૂમાલથી લોહી સાફ કરી સુકાઇ જાય તે પછી બીજા પગને ધોવો. બીજો પગ ધોયા પછી રૂમાલથી લુછી, સાફ કરી, સુકવી એક હાથ ધોવો. પછી બીજો હાથ, છાતી, બરડો, માથું વિગેરે એક પછી એક અંગને નવરાવવું. આવી રીતે નવરાવવામાં કેટલીક વખત દરદને અનુસરીને ગરમ યા ઠંડું પાણી ઉપયોગમાં લેવાય છે. સખત તાવમાં દરદને અનુસરીને કેટલીક વખત બરફના પાણીથી પણ ઉપર મુજબ નવરાવવામાં આવે છે. આવી રીતે નવરાવવાથી શરદી લાગવાનો ભય રહેતો નથી. કેટલીક જાતની માંદગીનાં નહાવું તે દવા જેટલું કિંમતી કામ કરે છે.

થર્મામીટરની સમજ

દરદીની ડોકટરી કે વૈદ્યકીય તપાસમાં ખાસ કરીને શરીરની ગરમી, નાડના ધબકારા, અને શ્વાસની ગતિ તપાસવામાં આવે છે. આવી સાધારણ તપાસ ઘણીય બહેનોને આવડતી નહિ હોય. આવડતી નહિ હોય એટલુંજ નહિ પણ અનેક બહેનો આ વસ્તુઓ સમજતીજ નહિ હોય. દરેક બહેને આવી સાધારણ તપાસ કરતાં તો શીખવું જ જોઇએ.

શરીરની ચામડી પર હાથ લગાડવાથી તાવ આવ્યો છે કે કે નહિ તે જાણી શકાય છે; પણ તાવ કેટલો છે તે સમજી શકાતું નથી; દરદીને તાવ કેટલો આવેલો છે અને કયા સમયે તાવ આવે છે,

વગેરે બાબતની તપાસ ઘણીય બહેનોને આવડતી નહિ હોય. આવડતી નહિ હોય એટલુંજ નહિ, પણ અનેક બહેનો આ વસ્તુઓ સમજતીજ નહિ હોય. દરેક બહેને આવી સાધારણ તપાસ કરતાં તો શીખવુંજ જોઇએ.

શરીરની ચામડી ઉપર હાથ લગાડવાથી તાવ આવ્યો છે કે નહિ તે જાણી શકાય છે; પણ તાવ કેટલો છે તે સમજી શકાતું નથી. દરદીને તાવ કેટલો આવેલો છે અને કયા સમયે તાવ આવે છે, કયારે વધે છે અને કયારે ઉતરી જાય છે, વધીને કેટલી ડીગ્રી સુધી વધે છે અને ઓછામાં ઓછી કેટલી ડીગ્રી રહે છે તે સર્વ જાણવા માટે તાવનું ગરમીમાપક યંત્ર જેને થર્મોમીટર કહે છે તે વાપરવાની જરૂર છે.

ડીગ્રી એટલે શું ?

થર્મોમીટરમાં ખાસ કરીને ૯૦ ડીગ્રીથી ૧૧૦ ડીગ્રી સુધીની ગરમી માપવાના કાપા અને આંકડા કાઢેલા હોય છે. માણસના શરીરમાં ખાસ કરીને હંમેશા ૯૮॥ જેટલી ગરમી રહે છે. ૯૮॥ ડીગ્રીથી વધારે ગરમી હોય તો તે તાવ આવ્યાની નિશાની છે. થર્મોમીટર ઉપર ૯૮॥ ડીગ્રી ઉપર તીર જેવું નિશાન હોય છે જે મનુષ્યની સાધારણ ગરમી બતાવે છે. જ્યારે થર્મોમીટરનો પારો ૧૦૦ ડીગ્રી સુધી કે ૧૦૨ સુધી ચઢી જાય ત્યારે સમજવું કે સાધારણ તાવ ચઢેલો છે. જો પારો ૧૦૨ ડીગ્રીથી ઉપર ૧૦૪ કે ૧૦૫ ડીગ્રી સુધી ચઢી જાય ત્યારે સમજવું કે સખત તાવ આવેલો છે અને ૧૦૫ ડીગ્રી ઉપર પારો વધી જાય ત્યારે તે ભયંકર યાને જોખમકારક તાવ ગણાય છે. તાવવાળા દરદીની સારવાર ડોકટરની સલાહ અનુસાર કરવી જરૂરની છે.

કેટલીક સૂચના

થર્મોમીટરનો ઉપયોગ કેમ કરવો તે પણ અગત્યનું છે.

થર્મોમીટરનો ઉપયોગ કરતાં પહેલાં, થર્મોમીટરનો પારાવાળો સફેદ દેખાતો અણીદાર ભાગ નીચે રહે તેવી રીતે મજબુત પકડી તેને ખંખેરી નાંખવું. આમ કરવાનું ખાસ કારણ થર્મોમીટરનો પારો જે ઉપર ચઢેલો હોય તે સઘળો પારો છેક ઉતરી જાય તે છે. થર્મોમીટર મોંમાં અને બગલમાં બન્ને ઠેકાણે મુકી તાવ માપી શકાય છે. થર્મોમીટર ઘણાંખરાં અર્ધા મીટરનાં આવે છે. છતાં પણ બે ત્રણ મિનિટ મોંમાં અગર બગલમાં રાખવાં. થર્મોમીટરનો પારાવાળો સફેદ ભાગ મોંમાં મુકેલો હોય તો હોઠ બંધ કરાવવા અને થર્મોમીટર દાંતમાં આવી ભાંગી ન જાય તે ખાસ ધ્યાન રાખવું. મોંમાં થર્મોમીટરમાં તાવનું માપ અર્ધો ડીગ્રી વધારે આવે છે. બગલમાં થર્મોમીટરનો પારાવાળો સફેદ ભાગ મુકતાં પહેલાં બગલ સાફ કરી લુછી નાંખી બગલમાં દબાવી અર્ધો હાથ છાતી ઉપર રાખવો. એક બે મિનિટમાં પારો ઉપર ચઢી જઇ તાવની ડીગ્રી બતાવશે. થર્મોમીટર વાપર્યા પછી ધોઇને મુકી રાખવું.

ધબકારાના પ્રકાર

નાડીના ધબકારા ગણવા માટે પોંચીના છેડેથી અર્ધા ઈંચ દૂરના ભાગથી પોંચીના આગલા ભાગ પર ત્રણ આંગળીના છેડા ઉભા દબાવવાથી નાડીના ધબકારા ગણી શકાય છે. સ્ત્રીઓના ડાબા અને પુરૂષના જમણા હાથમાં નાડી સમજાય છે. માટે રોગીનો હાથ થોડો વાંકો રાખી તેના ઉપર આંગળીઓ રાખી પોતાનો હાથ પોલો રાખી નાડી જોવી. નાડીના સ્ફુરણના ટકોરા નિરોગી સ્થિતિમાં એક મિનિટની અંદર ઉંમરના પ્રમાણમાં કેટલી વખત થાય છે તે નીચેના કોષ્ટકથી સમજાશે. જન્મ વખતે ૧૩૦ થી ૧૫૦ ધબકારા એક મિનિટમાં થાય છે. પહેલા વર્ષમાં ૧૧૫ થી ૧૩૦, બીજા વર્ષમાં ૧૦૦ થી ૧૧૫, ૩ થી ૪ વર્ષમાં ૯૦ થી ૧૧૦, ૫ થી ૭ વર્ષમાં ૮૫ થી ૧૦૦, ૭ થી ૧૪ વર્ષમાં ૮૦ થી ૮૫

૧૪થી ૫૦ વર્ષમાં ૭૦થી ૭૫, ૫૦ થી ઉપરની ઉંમરમાં ૫૦ થી ૬૫ ધબકારા એક મિનિટમાં થાય છે. ઉપર જણાવ્યા કરતાં વધુ ઓછા ધબકારા એક મિનિટમાં થાય ત્યારે તે રોગી ગણાય છે.

શ્વાસની ગતિના ધબકારા પણ તેજ પ્રમાણે ગણાય છે. એક હાથમાં ઘડિયાળ રાખી બીજો હાથ દરદીની છાતી ઉપર રાખી મૂકવો. દરદીની છાતી જેટલી વખત પહોળી થાય તે દર વખતનો એક ધબકારો ગણાય છે. નિરોગી માણસની શ્વાસની ગતિ ઉંમર મુજબ એક મિનિટમાં નીચે પ્રમાણે સાધારણ રીતે ગણાય છે. જન્મ વખતે દર મિનિટના ૪૦ ધબકારા ગણાય છે. ૧ થી ૫ વર્ષમાં ૨૫થી ૩૦ ધબકારા થાય છે. ૬ થી ૧૦ વર્ષમાં ૨૦ થી ૨૫ ધબકારા થાય છે. ૧૦ થી ૫૦ વર્ષ સુધીમાં ૧૫ થી ૨૦ ધબકારા થાય છે અને ૫૦ વર્ષથી ઉપરની ઉંમરનાને ૧૨ થી ૧૬ ધબકારા થાય છે.

માંદાની સારવાર સંબંધીનો આ પત્ર ઘણો લાંબો થઇ ગયો છે એટલે આટલેથીજ પૂર્ણ કરૂં છું. હવે તમે માંદગી સંબંધીના બીજા વિષયો લખી જણાવશો એવી આશા રાખું છું. હાલ એજ.

લી. **સુશીલા**ના પ્રણામ.

પત્ર ત્રીજો

મુરબ્બી બ્હેન **સુશીલા**,

આપનો પત્ર મળ્યો. વાંચી આનંદ થયો છે. માંદાની સારવાર સંબંધીના આપના વિચારો જાણ્યા. હવે માંદગી વિશેના જુદા જુદા વિષયો આ પત્રમાં લખી જણાવું છું તો તમે તેના ઉપાયો લખી જણાવશો.

રોગની ઉત્પત્તિ અજ્ઞાનતામાંથી થાય છે એ વાત નિર્વિવાદ

છે. શરીરના દરેક ભાગ વિશેનું પૂરતું જ્ઞાન નહિ હોવાના કારણે રોગની ઉત્પત્તિ થાય છે. માટે સૌથી મુખ્ય વસ્તુ શરીરના દરેકે દરેક ભાગ વિશેનું પૂરતું જ્ઞાન આપણે મેળવવું જોઇએ, એ છે.

સ્ત્રીઓ ખાસ કરીને શારીરિક વિષયના જ્ઞાનથી વંચિત હોય છે. સો બ્હેનોને ભેગી કરીને પૂછવામાં આવે કે તમારૂં વજન કેટલું છે? તમારી ઉંચાઇ કેટલી છે? તમારા મોઢામાં દાંત કેટલા છે? ભાગ્યેજ પાંચ સાત સ્ત્રીઓ આ જાણતી હશે.

દાંતની સ્વચ્છતા

ઘણાખરા રોગો હોજરી અને દાંત સંબંધીના જ્ઞાનની ખામીને લઇને ઉત્પન્ન થાય છે. આ પત્રમાં હું દાંત સંબંધીના વિચારો લખી જણાવું છું. દાંત, તેની ઉપયોગિતા અને તેની સંભાળ કેવી રીતે લેવી જોઇએ તે લખી જણાવું છું.

સાધારણ રીતે દાંતથી આપણને ત્રણ લાભ છે. પહેલો લાભ એ છે કે દાંત આપણા ખોરાકના પદાર્થોને સારી પેઠે ચાવીને પચવા યોગ્ય બનાવે છે. જો ખાદ્ય પદાર્થો નિયમિતપણે પચ્યા કરે તો ઘણાખરા રોગ તો આપણી પાસે ડોકીયું કરવા પણ ન આવે.

દાંતથી બીજો લાભ એ છે કે તે બોલવામાં મદદ કરે છે. દાંત પડી ગયા પછી કેટલાક અક્ષરનો ઉચ્ચાર સ્પષ્ટ બોલાતો નથી. જેમને દાંત હોતા નથી તેમની વાણી શ્રવણ-મધુર અને સ્પષ્ટ લાગતી નથી. વાત કરવાનો પ્રધાન ઉદ્દેશ બીજાને સંતુષ્ટ કરવાનો અને પોતાના મનનો ભાવ પ્રકટ કરવાનોજ હોય છે. દાંત વિનાનો માણસ આ બન્ને લાભોથી વંચિત રહે છે.

મુખનું સૌંદર્ય

દાંતથી ત્રીજો લાભ એ છે કે દાંતથી મોંઢાનું સૌંદર્ય જળવાઇ રહે છે. મુખની સૌંદર્યવૃદ્ધિ એ દાંતનું મુખ્ય કામ છે. કોઈ

દાંત પડી ગયો હોય તો ચહેરો બેડોળ અને વિકૃત થઇ જાય છે. ઘણા દાંત પડી જવાથી મોં ઉપર ખાડા પડી જઇ ચહેરો ખરાબ થઇ જાય છે.

દુધીઆ દાંત

દાંત આપણા જીવનમાં બે વખત આવે છે. જ્યારે બાળક સાત મહિનાની ઉંમરનું થાય છે ત્યારે દાંત દેખાવાની શરૂઆત થાય છે. એક વર્ષની ઉંમરે છ દાંત દેખાય છે. દોઢ વર્ષ સુધીમાં બાર દેખાય છે. બે વર્ષ સુધીમાં સોળ થાય છે અને તેથી વધીને અઢી વર્ષમાં બધા મળીને લગભગ વીસ દુધીઆ દાંત આવે છે. આ દાંત સાધારણ રીતે અતિ સુંદર અને નાના નાના હોય છે. સ્થાયી દાંત ન આવે ત્યાં સુધી આ દાંતજ કામ આપે છે.

ઘણું કરીને છ સાત વર્ષમાં આ દુધીઆ દાંત પડવા માંડે છે અને તેની જગ્યાએ કાયમના દાંત દેખાવાની શરૂઆત થાય છે. પહેલા ચાર કાયમના દાંત દુધીઆ દાંતની પાછળ ઉગે છે. પછી આગળના દુધીઆ દાંત ઢીલા થઇ નીકળી જાય છે અને કાયમના દાંત તેમની જગા લે છે. ધીમે ધીમે બધા દુધીઆ દાંત ઢીલા પડી નીકળી જાય છે અને સ્થાયી દાંત તેમની જગાએ આવી જાય છે.

દાંતની બત્રીસી

સ્થાયી દાંતની સંખ્યા બત્રીસની હોય છે. આ દાંત દુધીઆ દાંતથી મોટા હોય છે. ચાર મ્હોટા પાછળના દાંત જેને દાઢોના દાંત કહેવાય છે તે દાંત સત્તરથી એકવીસ વર્ષ સુધીની ઉંમરમાં આવે છે અને આ દાંત મૃત્યુ સુધી સ્પષ્ટ અને સબળ રહે છે. આ જાતુના દાંત જીંદગીના અંત સુધી ટકાવવાજ જોઇએ. નાક, કાન કે આંગળી જેવાજ શરીરના ઉપયોગી ભાગોમાં દાંતની ગણતરી થાય છે. શરીરનો કોઈ પણ ભાગ ગુમાવ્યાથી જેમ ખોડ ગણાય છે

તેમ એક દાંત ગુમાવ્યાથી પણ તે ખોડ ગણાય છે.

સંભાળનું કારણ

કહેવાય છે કે જુના વખતમાં માણસોને ૪૪ દાંત હતા ત્યાં પછી તંદુરસ્તી ઘટી જતાં તે ૩૨ રહ્યા. હવે તેથી પણ ખરાબ તંદુરસ્તી થઇ જતાં તે ઘટીને ૨૮ થઇ જવા આવ્યા છે. હાલમ ૩૨ પૂરા દાંત ઘણા ઓછા માણસોને હોય છે સાધારણ રીતે ૨ ૩૦ અગર ૩૧ દાંત ઘણાને જોવામાં આવે છે. અને કોઇકિને તે ૨૮ પણ હોય છે. આ સર્વ ઘટનાનું કારણ દાંતની સંભાળ ઓછી લેવાય છે તે છે.

બેડોળ દાંત

જ્યારે દુધીઆ દાંત પડી જઇ સ્થાયી દાંત આવે છે ત્યાં હાલતા દાંતને ઉખેડી નાંખવા જોઇએ. કેટલાક દુઃખાવાના ભયથ હાલતા દાંતને ઉખેડતા નથી. પરિણામે દુધીઆ દાંત રહેવા છત સ્થાયી દાંત નીકળી આવે છે. આવા દાંત બેડોળ થઇ જાય ; અને વિચિત્ર દેખાય છે. પાછળથી અનેક પ્રયત્નો કરવા છતાં પ તે દાંત જલદી સારા થતા નથી.

કાળજી રાખો

ઘણાં માબાપો પોતાનાં બાળકને મોઢું સાફ રાખવાનું બર બર શીખવાડતાં નથી. બાળકના મોં તરફ બેદરકારી રાખવી ઠીક નથી. નાનાં બાળકોને દાતણ કરતાં, મોઢું સાફ રાખતાં અ વારંવાર તેને બરાબર ધોતાં નાનપણથીજ શીખવાડવું જોઇએ. બ પણમાં દાંતની કાળજી હશે તો પાછળથી આવેલા દાંત જીંદગ સુધી ટકી રહેશે. જેના દુધીઆ દાંત ખરાબ હશે તેને એ દાં પણ ખરાબજ મળશે. માટે બાળકોના દાંતનું બરાબર રક્ષણ કર જરૂરનું છે.

બધા દાંત એક સરખા નથી હોતા. કોઇ તેજદાર, કોઇ શુદ્ધ, કોઈ તીક્ષ્ણ, અને કેટલાક કુંઠિત અને પહોળા હોય છે. દાંતથી વિવિધ પ્રકારનાં કામ કરવામાં આવે છે. કેટલાક દાંત ખાવાની વસ્તુને તોડવામાં તેજદાર હોય છે. કેટલાક કરડવામાં તેજ હોય છે અને કેટલાક ચાવવામાં મજબુત હોય છે.

બે વખત સાફ કરો

નિયમ પ્રમાણે વ્યવહાર નહિ કરવાથી દાંત કમજોર થઇ જાય છે. દાંતને સારી રીતે સાફ નહિ કરવાથી બે દાંતની વચ્ચે ભોજનની નાની નાની કણીઓ રહી જાય છે. અને તેનાથી દાંત ધીમે ધીમે સડવા માંડે છે. જેટલી વખત દાંતનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તેટલી વખત દાંત સાફ કરવાજ જોઇએ.

દાંતની વચ્ચે ભરાઈ રહેલા ખોરાકનાં કણ મીઠાના પાણીના સારી રીતે કોગળા કરવાથી નીકળી જાય છે. અને તેમ છતાં ન નીકળે તો લાકડાની ખોતરણીથી કાઢી નાંખવાં જોઇએ. દાંતને આડાઅવળા ને ઉપર નીચે બરાબર સાફ કરવા. અંદર ને બહારની બાજુની સપાટીઓ ઘસવી. અવાળુઓના છેડાઓ પણ આગળથી ઘસવા જોઇએ. પ્રથમ વખતે જો જરા લોહી નીકળે તો તેથી કાંઇ નુકસાન થવાનું નથી. થોડો વખત દાંત ઘસ્યા પછી તે એની મેળે સખત થઇ જાય છે.

દાંતનો સડો

દાંત દરરોજ સાફ ન રાખનાર દાંતની વચ્ચે ભરાઇ રહેલો પદાર્થ દાંતખોતરણીથી કાઢી તેની વાસ તપાસે તો તરતજ તેના ગંધથી ખાત્રી થશે કે દાંતમાં કહોવાતા પદાર્થો ભરાઇ રહ્યા છે. દાંતમાં ભરાઇ રહેલા આ કહોવાતા પદાર્થોમાંથી સૂક્ષ્મ જંતુઓ પેદા થાય છે. આ જંતુઓ ખોરાક ચાવવામાં આવે તેની સાથે ગળામાં

ઉતરી જઠર અને આંતરડાઓમાં જાય છે અને નુકશાન કરે છે.

લોહીમાં બીગાડ

દાંતમાં સડો ઉત્પન્ન થયા પછી જે શ્વાસ અંદર લેવામાં આવે છે, તે દાંતમાંથી નીકળતી ગંદી અને ઝેરી હવાઓથી ભરપૂર હોય છે. આવી અશુદ્ધ હવા ફેફસાંમાં જાય છે ત્યાં નુકશાન કરે છે અને સાથે સાથે લોહીમાં પ્રવેશ કરી લોહી પણ બગાડે છે.

રોજ દાંતને બે વાર તો જરૂર સાફ કરવાજ જોઇએ. ઉંઘતાં પહેલાં અને ઉંઘી ઉઠયા પછી. હંમેશાં બે દાંતની વચ્ચે ઘણે ભાગે ખાદ્ય પદાર્થોની કોઇ કોઇ રજકણો રહી જાય છે તેને સાફ નહિ કરવાથી રાત્રે દાંતની અંદરજ તે સડી જાય છે અને દાંતને નુકશાન પહોંચાડે છે. ઘણા માણસને રાત્રે નિદ્રા નથી આવતી અને મોંમાંથી લાળ નીકળતી હોય છે તેનું કારણ પણ દાંતમાં રહેલો મેલજ છે. રાત્રે ખાધા પછી દાંત સાફ કરવાથી દાંતમાં કોઇ જાતનો મેલ નથી રહેતો અને આનંદપૂર્વક નિદ્રા આવે છે.

ચેપી જંતુ

દાંતમાં ખોરાકનાં કણ ભરાઇ જવાથી દાંતમાં સડો થાય છે અને તે ધીમે ધીમે બીજા સારા દાંતોને પણ સડાવે છે. ખોરાકનાં કણો દાંતની વચ્ચેના ભાગમાં, પેઢાના ભાગમાં અને દાંતના ખાડાઓમાં ભરાઇ રહે છે. દાંત અને પેઢાની વચ્ચેની ફાટો આ સડાથી મોટી મોટી થતી જાય છે અને તે ફાટોમાં એટલાં બધાં જંતુઓ ઉત્પન્ન થાય છે કે ધીમે ધીમે તે ફાટોમાં પરૂ ભેગું થઇ જાય છે. દાંતમાં સડાનાં જંતુઓ ભરાઇ રહેવાથી દાંતનાં પેઢાં ઢીલાં પડી જાય છે અને દાંતનાં મૂળીઆં નરમ થઇ ખુલ્લાં પડતાં જાય છે.

સડેલા દાંત આખરે એટલા ઢીલા થઇ જાય છે કે જ્યારે કોઇ પણ ગરમ યા ઠંડી ચીજ ખાવામાં આવે ત્યારે તરતજ દાંત

દુઃખે છે અને આખરે તે દાંત નકામા થઇ જાય છે અને કઢાવી નાંખવા પડે છે.

બેદરકાર ન બનો

જ્યારે દાંત સડવા માંડે ત્યારે દાંતના ડાકટરથી તે સાફ કરાવી તરતજ પૂરાવવા જોઇએ. દાંતની નાની ફાટ પૂરવામાં ખર્ચ પણ ઓછું થાય છે તેમજ દુઃખ પણ ઓછું થાય છે. પરંતુ જો ફાટ મોટી થવા દેવામાં આવે તો વધારે હેરાન થવું પડે છે. દાંત સડતા હોવા છતાં તે પ્રત્યે બેદરકાર રહેવામાં આવે તો પરિણામે દાંતનાં દર્દોનું દુઃખ ભોગવવું પડે. બનાવટી કૃત્રિમ દાંત કુદરતી દાંત કરતાં ઘણું ઓછું કામ આપે છે અને વધુ હેરાનગતી ભોગવવી પડે છે. માટે કુદરતી દાંતને સ્વચ્છ, સુંદર અને મજબુત રાખવાનો પ્રયત્ન કરવો દરેકને માટે જરૂરી છે એમ હું માનું છું.

દાંત અને તેની ઉપયોગિતા સંબંધીના મારા વિચારો આ પત્રમાં લખી જણાવ્યા છે તો તમે દાંતથી થતા રોગોની સારવાર સંબંધી વિગતો લખી જણાવવા કૃપા કરશો. હાલ એજ. ખાસ. કાંઇ નવાજુની નથી.

લિ. **સુલોચનાનાં**
સ્નેહવંદન

પત્ર ચોથો

સ્નેહી બ્હેન **સુલોચના,**

પત્ર મળ્યો. દાંત અને તેની ઉપયોગિતાનું ઉપયોગી લખાણ વાંચી હર્ષ થયો છે. દાંત અને તેનાથી થતા રોગોની સારવાર સંબંધીની વિગતો લખી જણાવવા લખ્યું તે વાંચ્યું. આ પત્ર તારી માંગણી મુજબ દાંતના રોગોના ઉપાય તથા સારવાર સંબંધીનો લખી

જણાવું છું. પહેલાં તો દાંતના રોગોથી બચવા માટે અને દાંતનાં રક્ષણ માટેના કેટલાક નિયમો લખી જણાવું છું અને પછી દાંતના રોગોને દૂર કરવાના ઉપાયો લખી જણાવું છું.

મુખની સ્વચ્છતા

૧ શરીરની તંદુરસ્તીનો મુખ્ય આધાર દાંત અને મોંઢાની સ્વચ્છતા ઉપર રહેલો છે માટે તેને હમેશાં બે ત્રણ વાર સારી રીતે સાફ કરી સ્વચ્છ રાખવા.

૨ બાળકોને જેમ જેમ દાંત આવતા જાય તેમ તેમ તેને કઠણ ખોરાક આપવાની જરૂર છે. કારણ કે તેથી કસરત મળતાં દાંત મજબુત થાય છે.

૩ સારા અને મજબુત દાંત રાખવા હોય તો નાનપણથીજ દાંતને સાફ રાખવા અને સુધારવા જરૂરી છે.

૪ પાચનક્રિયાનાં તમામ દરદો દાંતને આભારી છે. માટે દાંતને બને તેટલી કસરત આપવી.

૫ અતિશય ઠંડા કે અતિશય ગરમ પદાર્થો એક પછી એક ઉપરાઉપરી ખાવા નહિ. કારણ કે તેમ કરવાથી દાંતની ગરમી એકદમ વધારે ઓછી થવાથી દાંતનાં મૂળ ઢીલાં થઇ નિર્બળ બને છે.

નિરોગી બનવાનું સાધન

૬ કોઇ પણ ખોરાક ખાધા પછી દાંતને બરાબર સાફ કરવાની અને સાફ રાખવાની ટેવ પાડવી.

૭ સડેલા દાંત અને અસ્વચ્છ મોઢું એ ક્ષય રોગને આમંત્રણ આપનાર સ્થિતિ ગણાય છે. માટે દાંતને ઘટતી કસરત મળે અને સ્વચ્છ તથા મજબુત રહે તેવી કાળજી રાખવી.

૮ સડેલા દાંતને સારા કરવા પાછળ થતા ખર્ચ કરતાં તેને સડતા અટકાવવાનો ખર્ચ ઘણોજ ઓછો આવે છે.

૯ દાંત અને મોઢું સ્વચ્છ હશે તો તમારૂં શરીર પણ નિરોગી રહેશે.

૧૦ વાસ મારતું મોઢું કોઇને પણ ગમતું નથી. જે માણસને સ્વમાન હોય છે તે કદિ તેમ થવા દેતોજ નથી. વાસ મારતા મોંઢા-વાળા માણસો કોઈ પણ મેળાવડામાં હોવા એ ભય સમાન ગણાય છે.

૧૧ જમ્યા પછી સંતરાં, લીંબુ, મોસંબી, પીચ અને સફરજન વિગેરે ફળો ખાવાથી દાંત સહેલાઇથી સાફ થઇ જાય છે. માટે બાળકોને પણ એવી ટેવ પાડો કે જેથી થોડા ખર્ચમાં દાંત સાફ રહી શકે.

દાંત સંબંધી સૂચનાઓ

૧૨ વડ, લીમડો અને બાવળ વિગેરે ઝાડની નાની નાની કોમળ ડાંખળીઓના ટુકડાથી દાંત સાફ કરવા.

૧૩ દાતણમાં સર્વોત્તમ દાતણ વડની વડવાઇનું ગણાય છે. કારણ કે વડની વડવાઇના દાતણથી દાંત મજબુત, સ્વચ્છ અને ધટ્ટ બને છે.

૧૪ લીમડાનું દાંતણ પણ ગુણકારી છે. લીમડાના દાતણથી દાંતમાં ભરાઈ રહેતાં ઝીણાં જંતુઓનો નાશ થાય છે અને દાંત સ્વચ્છ બને છે.

૧૫ બાવળનું દાતણ એ સહુના વપરાશમાં આવતું સાધારણ દાતણ છે. એ દાતણ કરવાથી રોજ દાંત સાફ અને સ્વચ્છ બને છે.

૧૬ દાંત સાફ કરવા માટે રોજ બ્રશ વાપરવું એ નુકશાન કર્તા છે. બ્રશ ઘસવાથી દાંતમાં બખોલ પડે છે. તેમજ દાંતોની હાર વચ્ચે જગા થઇ દાંતો છૂટા થઇ જાય છે અને દાઢ પણ નરમ અને પોચી પડી જાય છે.

બત્રીસી જાળવો

૧૭ પાંચ સાત દિવસે એકાદ વખત દાંત સાફ કરવામાં આવે તો ખાસ નુકશાન નથી.

૧૮ દાંત ઘસવાના પણ નિયમ છે. ઉપલા દાંત સાફ કરતી વખતે અવાળુ તરફથી શરૂ કરી નીચેની બાજુ સુધી ઘસવા જોઇએ. આ પ્રમાણે ઘસવાથી દાંત સહેજે સાફ થઇ જાય છે.

૧૯ કોઇ દાંત ખરાબ થઇ જાય તો તેની જગાએ કૃત્રિમ દાંત બેસાડી દેવો જોઇએ અથવા કોઈ યોગ્ય દાંતના ડોકટર પાસે તેની દવા કરાવવી જોઇએ.

૨૦ કોઇ દાંત ભાંગી જાય અથવા પડી જાય ત્યારે પણ યોગ્ય ડોકટરની સલાહ લઈ કૃત્રિમ દાંત બેસાડી દેવો જોઇએ.

૨૧ મળમુત્ર ત્યાગ કરતાં દાંત ખુલ્લા નહિ પણ બીડેલા રાખવા જોઇએ. કારણ કે દાંત બીડેલા રાખવાથી મજબુત રહે છે અને તરતજ પડી જતા નથી તથા લાંબા કાળ સુધી ટકે રહે છે.

૨૨ ચોકખા, ચળકતા દાંતની અખંડ બત્રીસી હોવી જોઇએ. એ યૌવન, સૌંદર્ય, આરોગ્ય અને લાંબા આયુષ્યનું સ્પષ્ટ સુખકર ચિન્હ છે.

દંતમંજન

દાંત સ્વચ્છ રાખવાના નિયમો ઉપર મુજબ છે. હવે દાંતના રોગો અને તેના નિવારણની વિગતો નીચે મુજબ છે.

૧ દાંત સાફ કરવાને માટે કોઈ મુલ્યવાન દંતમંજનની ખાસ આવશ્યકતા નથી. થોડું મીઠું, ફટકડી અને ચાકની ભૂકી એક સાથે ઘસવાથી દાંત સારી રીતે સાફ થાય છે.

૨ "આંખે ત્રિફળા, દાંતે લુણ, પેટ ન ભરીએ, ચારે ખુણ." "દાંતે લુણ જે વાપરે, કવળે ઉનું ખાય; ડાબું પડખું દાબી સુએ,

તે ઘેર વૈદ ન જાય." આ કહેવતોને અનુસરીને એકલું મીઠું પણ જો દાંતે ઘસવામાં આવે તો પણ દાંત સાફ થાય છે.

૩ ફટકડીના પાણીના કોગળા કરવાથી દાઢ દુઃખતી હોય તે મટે છે તેમજ દાંત પણ સ્વચ્છ થય છે.

૪ ફુલાવેલી ફટકડી, હીરાબોળ અને સોપારીના કોલસાનો બારીક ભૂકો દાંતે ઘસવાથી દાંત ઉજળા સફેદ થાય છે.

૫ ખાધા પછી એલચીનાં છોતરાં દાંતે ઘસવાથી સફેદ ઓપ ચઢે છે અને સ્વચ્છ પાલીસ જેવા થાય છે.

૬ લવંગ દાંતે ઘસવાથી દાંતની છારીનો નાશ કરી ચોકખા રાખે છે.

૭ સિંધાલુણ તોલો ૧, શાહજીરૂ તોલો ૧ બંને ભેગાં વાટી ચૂર્ણ કરીને દાંતે ઘસવાથી અવાળુ મટી જાય છે.

૮ હિરાકસી, ફટકડી અને જીરૂ સમભાગે લઇ વાટી દાંતે ઘસે તો દાંતમાંથી લોહી આવતું મટી જાય છે.

૯ સરસીઉં તેલ ને બારીક સીંધાલુણ રોજ દાંતો ઉપર ઘસવામાં આવે તો દાંત સ્વચ્છ બને છે. તેમજ દાંતના ઉપરના ભાગમાં કોઇ પણ રોગ થતો નથી.

૧૦ દાંતની જડમાં કીડા પડયા હોય તો હિંગનો ગાંગડો ગરમ કરી દાંત નીચે રાખે તો કીડા મરી જાય છે.

ઘરગથ્થુ ઉપચાર

૧૧ પીળા પડી ગયેલા દાંતને ઉજળા બનાવવા માટે તેના ઉપર લીંબુનો રસ ઘસીને મોં પાણીથી બરાબર સાફ કરી નાંખવું, અથવા તો થોડા પાણીમાં બે ત્રણ ટીપાં લીંબુનો રસ નાંખી તે પાણીથી બ્રશ વડે અથવા દાતણથી દાંત સાફ કરવામાં આવે તો તેથી દાંત તરતજ ઉજળા થાય છે.

૧૨ હાઇડ્રોજન પેરોક્ષાઇડના પાણીની વિલાયતી બાટલી આવે છે. તે પાણી દાંતે ઘસવાથી દાંત સફેદ અને ચળકતા થાય છે તેમજ ચોકખા પાણીમાં એક ચમચો હાઇડ્રોજન પેરોક્ષાઇડના પાણીને નાંખી તે પાણી વડે કોગળા કરવાથી દાંત તેમજ મોઢું સ્વચ્છ થાય છે.

૧૩ અક્કલગરો દાંત નીચે રાખવાથી દુઃખતી દાઢ મટી જાય છે.

૧૪ કપુર અથવા સેકેલી હિંગ દાઢ નીચે રાખવાથી દુઃખતી દાઢ મટે છે.

૧૫ રૂનું પુમડું પાણીમાં પલાળી તે ઉપર ફટકડીનો ઝીણો ભુકો તથા થોડું મીઠું ભભરાવી તે પુમડું દાઢ ઉપર મૂકી રાખવાથી દુઃખતી દાઢ મટી જાય છે.

દાંતની દુર્ગંધ

૧૬ મોંઢામાં વાસ મરતી હોય તો કસ્તુરી, અગર અને લવીંગ એ ત્રણેને ખાંડી કેટલાક દિવસ દાંત ઉપર ઘસવાથી વાસ જતી રહે છે.

૧૭ ફટકડી ૧ તોલો, કાળાં મરી ૧ તોલો અને કાળી સોપારી ચાર તોલા એમની ભસ્મનું ચૂર્ણ દાંતે ઘસવાથી દાંત મજબુત થાય છે અને દુઃખતા હોય તે મટી જાય છે.

૧૮ એલચી, કાથો, ફુલાવેલી ફટકડી અને હીરાકસી સમભાગે લઇ સર્વને ખાંડી ભેગાં કરી દાંતે ઘસવાથી દુઃખતા દાંત મટી જાય છે.

૧૯ બોરસલીની અંતરછાલ રોજ ચાવવાથી દાંત દ્રઢ અને મજબુત બને છે.

૨૦ બદામનાં છોડીઆં બાળી તેની રાખને દાંતે ઘસવાથી દાંત બળવાન થાય છે.

૨૧ જાઇનાં પાંદડાં, સાટોડી, ગજપીપળી, કાંટા સરીઓ,

ઘોડાવજ, સુંઠ, અજમો, હરડે અને તલનું ચૂર્ણ સઘળું ભેગું કરી મોંઢામાં રાખવાથી દુર્ગંધ, દાંતના સણકા, દાંત હાલવા, વ્રણ, સોજો અને કૃમિનો નાશ થાય છે.

દાંતનાં જંતુઓ

૨૨ આંબા હળદર તોલો ૦I, સાધારણ હળદર તોલો ૦I, ફટકડી તોલો ૦I અને સિંધવખાર તોલો ૦I આ ચારેનું બારીક ચૂર્ણ કરી તેમાંથી થોડું ચૂર્ણ લઇને લીંબુની ચીરી ઉપર નાંખવું. પછી તે ચીરીને ગરમ કરીને દુઃખતા દાંતની નીચે દબાવીને રાખવું તથા ટપકું મૂકવું. એ ત્રણ દિવસ આ પ્રમાણે કરવાથી દાંતનાં દરદ મૂળથી નાશ થાય છે.

૨૩ તજની ભૂકી તોલા ૪, અરીઠાની ભૂકી (બીજ વગરની) તોલો ૧, ફટકડીની ભૂકી તોલો ૦II, કાથાની ભૂકી તોલો ૨, પીપરમીંટ રતી ૧૦, અજમાના ફુલ રતી ૧૦, કપુર રતી ૨૦, ઇલાયચીના કણની ભૂકી તોલો ૧, તજનું તેલ રતી ૧૦ અને સફેદાના ચાકનો બારીક ભૂકો તોલા ૩૬. ઉપરની સઘળી ચીજોમાંથી ૧, ૨, ૩, ૪, ૮ એ પ્રથમ બરાબર ભેગી કરવી. પછી ૫, ૬, ૭, ૯ એ ચીજને બારીક કરીને ઉપરની ચીજોમાં મેળવવી. પછી સફેદાના ચાકના બારીક ભુકામાં એ બધું બરાબર ભેગું કરી નાંખવું. આ દંતમંજન દાંતોની ઉપરના તેમજ એક બીજાની વચ્ચે ભરાતા મેલ તથા જંતુઓનો નાશ કરી સ્વચ્છ દાંત બનાવે છે.

૨૪ નાગરમોથ, હરડે, સુંઠ, મરી, લીંડીપીપર, વાવડીંગ અને કડવા લીમડાનાં પાંદડાં એ ગોમૂત્રમાં વાટી ગોળી કરી છાયામાં સુકવી તે ગોળી રાત્રે મોંમાં રાખી ઉંઘવું. આથી દાંત વજ્ર તુલ્ય થઇ અને બળવાન બને છે.

આ સિવાય બીજાં અનેક જાતનાં દંતમંજનો ઘેર બનાવી

શકાય છે અને આપણે આપણા દાંતને મજબુત, સ્વચ્છ, સફેદ અને ચકચકિત રાખી શકીએ છીએ. દાંતની તથા મોંઢાની સ્વચ્છતા આપણા સૌંદર્યમાં વધારો કરે છે. છતાં આપણામાંના ઘણા જણ દાંત પ્રત્યે બેદરકાર રહે છે.

દાંતના રોગના નિવારણ સંબંધીની વિગતોમાં આ પત્ર પૂર્ણ કર્યો છે. વિશેષ હવે તારા પત્ર પછી. હાલ એજ.

લિ. **સુશીલા**ના પ્રણામ

પત્ર ૫ મો

સ્નેહી બ્હેન **સુશીલા,**

આપનો કાગળ મળ્યો. દાંતના રોગોની જુદી જુદી દવાઓ લખી જણાવી તે ખરેખર ઉપયોગી અને નોંધી રાખવા જેવી છે. આ પત્રમાં આંખના રોગો સંબંધી લખું છું તો તેમાં સુધારો વધારો કરવા જેવો હોય તો તું લખી જણાવશે એવી આશા છે.

સર્વોપરી અવયવ

મનુષ્યની સર્વ જ્ઞાનેંદ્રિયોમાં દર્શનેંદ્રિય યાને આંખ સર્વથી વિશેષ ઉપયોગી છે. આંખ એ એવી અદ્ભુત ઇંદ્રિય છે કે જે વસ્તુ તેની નજરે પડે છે તેનું તે ચિત્ર દોરી લે છે, અને આંખની સાથે જોડાએલાં જ્ઞાનતંતુઓ તે હકિકત મગજને તરત પહોંચાડે છે. આ ઇન્દ્રિયની ઉત્તમતા એટલી વિશ્વમાન્ય છે કે આંખ એ સર્વ ઇન્દ્રિયોનો પ્રતિનિધિ યાને ઉપરી અવયવ ગણાય છે.

તંદુરસ્તીની આરસી

આખા શરીરનાં જ્ઞાનતંતુઓની ઘટમાળ સાથે આંખનો સંબંધ ઘણો નિકટનો હોવાથી માણસને થતી લાગણીઓ આંખની હીલચાલ

ઉપરથી સ્પષ્ટ માલમ પડે છે. સામાન્ય લાગણીઓ એ વર્તનનાં ખાસ લક્ષણો ઉપરાંત ભાવનાઓ અને ખાસ વિચારો પણ આંખ બતાવે છે. ખરા નેત્રવૈદ્યો તો આંખ ઉપરથીજ માણસની તંદુરસ્તી પારખી શકે છે.

ગમે તે દવા ન વાપરો

આંખો અમુલ્ય છે અને તે કારણે જ્યારે તેમને મદદની ગરજ હોય છે ત્યારે તેમને ઉત્તમ પ્રકારની મદદ આપવી જોઇએ યાને ઉત્તમ ઇલાજોજ લેવા ઘટે છે. હજારો આંખો શીખાઉ ડાક્ટરોની ખોટી દવાઓથી, ધોવાના અશુદ્ધ પાણીથી, લોશનોથી, જળો મૂકાવવાથી, બ્લીસ્ટરો મૂકાવવાથી, લોહી કાઢવાથી વિગેરેથી બગડી ગએલી હોય છે.

મુખનું સૌંદર્ય

સંપૂર્ણ પાચનક્રિયા, તંદુરસ્ત અને વેગવાળું રક્તાભિસરણ અને જ્ઞાનતંતુનું નાજુક સમતોલપણું એ સુંદર આંખો હોવા માટે જરૂરનાં છે. સામાન્ય શારીરિક તંદુરસ્તીથી આવતું તેજ, તીવ્રતા અને સૂચક દેખાવ સિવાય, આકાર, રંગ અને કદ જો કે સુંદરતા માટે ઉપયોગી છે તો પણ નકામાં થઇ પડે છે. જો કે આંખોના આકાર અને રંગમાં ફેરફાર થઇ શકતો નથી તો પણ શારીરિક ઉપચારો અને આરોગ્યવર્ધક સૂચનાઓનો બુદ્ધિપૂર્વક અમલ કરવાથી આંખોનાં બળ અને દેખાવમાં મક્કમ સુધારો થાય છે.

કેટલાક જે આકર્ષણશક્તિ ધરાવે છે તેનું કારણ પણ એજ છે. આંખનું ખંતથી, કાળજીપૂર્વક જતન કરવું એ દરેકની પ્રથમ ફરજ છે. સાદો, પૌષ્ટિક ખોરાક, તાજી હવા, કસરત તથા તેની સાથે બીજા શારીરિક ઉપચારો લેવાથી સામાન્ય રીતે આંખો સુધરે છે.

જ્ઞાનતંતુનો રાજા

તમાકુ, તેમજ દારૂ અને તેવાં બીજાં ગરમ પીણાંથી આંખને ઘણું નુકશાન થાય છે. દારૂડીઆ માણસની તેજહીન આંખોની સ્થિતિનું લગભગ દરેક માણસે અવલોકન કર્યું હશે. એવાં માણસની આંખોના ડોળાની હીલચાલ ઉત્સાહરહિત અને તેજહીન હોય છે. આંખો અને જ્ઞાનતંતુની ઘટનાને કેવો નીકટનો સંબંધ છે તે આ ઉપરથી જણાશે. ટુંકામાં હોજરીની સ્થિતિ કેવી છે તે જીભની માફક આંખ પણ દર્શાવે છે.

સ્વચ્છ પાણીથી સાફ કરો

જ્યારે આંખમાં કાંઈ કચરો દાખલ થાય છે ત્યારે સાધારણ રીતે સર્વ મનુષ્યો આંગળી વતી અથવા કપડાના છેડાથી ચોળીને સાફ કરે છે. આમ કરવાથી આંખો બગડે છે. કારણ કે સાધારણ રીતે આંગળીઓ બધી અસ્વચ્છ વસ્તુઓના સમાગમમાં આવે છે તેમજ કપડું કે રૂમાલ પણ નાક સાફ કરવાને તથા બીજા ઘણા અસ્વચ્છ ઉપયોગને માટે વાપરવામાં આવે છે. જો આંખમાં ધૂળની રજકણ કે કચરો દાખલ થાય તો બોરીક એસિડના પાણીનાં ટીપાં આંખમાં નાંખવાં. તે ન બની શકે તો સાદા, ચોકખા પાણીથી તેને સાફ કરવી વધારે લાભદાયક છે.

આંખની કસરત

આંખમાં ઝીણું જીવડું કે ઝીણી કાંકરી વિગેરે પડ્યું હોય તો પાણી છાંટવાથી અગર પાણીમાં આંખ ધોવાથી નીકળી જશે. રૂમાલના છેડાને વળ દઈ આંખમાં ફેરવવાથી પણ નીકળી જાય છે. આથી પણ ન નીકળે તો આંખ ઉપર દૂધ છાંટવું. દુધ ચીકણું હોવાથી આંખમાંથી જીવડું કે કાણું જે હશે તે તરત ખેંચી લાવશે. અને વળી દૂધમાં આંખ ઠારવાનો પણ ગુણ રહેલો છે.

પણ જો આંખ શારીરિક કારણોને લઇને ફરકતી કે ખેંચાતી હોય તો તંદુરસ્તી માટે આંખની કસરતો કરવી સલાહકારક ગણાય છે.

સાત સૂચનો

આંખોની કસરત એટલે સ્પષ્ટ કહીએ તો આંખોને દાબડામાં રાખનાર સ્નાયુને કસરત આપવાથી દૃષ્ટિને ઘણું બળ આવે છે. એથી નવું લોહી ખેંચાઇ આવે છે. અને આ રીતે વધારે સારૂં પોષણ મળવાથી આંખની સામાન્ય શક્તિ વધતી જાય છે. આંખની કેટલીક કસરતો જે જાણવા જેવી અને ઉપયોગી છે તે નીચે મુજબ છે. નીચે મુજબની દરેક કસરત દિવસમાં ફક્ત એકજ વખત કરવી. કસરતમાં બતાવેલી રીત દશથી પચીસ વખત કરવાને હરકત નથી. થાકની અસર જણાય કે કસરત બંધ કરી થોડો વખત વિશ્રાંતી લેવી જરૂરની છે. અતિ શ્રમ ન આપવાની ખાસ કાળજી રાખવી.

(૧) માથું અને ગરદન તદ્દન સ્થિર રાખી આંખો ઉઘાડી ફક્ત ડોળાને છેક જમણી તરફ લઇ જઇ પાછા ડાબી તરફ ફેરવવા. ડાબીથી જમણી તરફ અને જમણીથી ડાબી તરફ પંદર વીસ વખત ફેરવવા.

(૨) આંખોને હાથ અડકાડયા સિવાય બને તેટલી સખત બંધ કરી તે પછી ધીમે ધીમે ઉઘાડવી.

(૩) ફક્ત ડોળાને ઉપર જોતા હોઇએ તેમ છેક ઉપર લઇ જવા અને પછી છેક નીચે જોતા હોઇએ તેમ નીચે લાવવા.

(૪) આંખોનો તીરકસ કરી ડોળાને ઉપર લઇ જઇ જમણી તરફ ફેરવો; પછી તેવીજ તીરકસ આંખે ડાબી તરફ ફેરવો અને પછી ડોળાને જમણી બાજુ ગોળાકારમાં ફેરવો.

(૫) ખુલ્લી જગામાં સામે સીધી આંખો રાખી ધ્યાન રાખી

જુઓ અને દૂરની કોઈ ચીજોની વિગત ખુલ્લી રીતે પારખવાની કોશીષ કરો.

(ઉપરની સઘળી કસરતોમાં માથું તથા ગરદન સ્થિર રાખવાનાં છે તેમજ હાથનો ઉપયોગ કરવાનો નથી.)

(૬) આંખ બંધ કરીને આંખના ખોળીયાની આસપાસ આંગળાને અને અંગુઠાને ધીમે ધીમે દાબો. ડોળા ઉપર બહુજ નરમ પ્રકારે દાબી આંખોની ચંપી કરવી.

(૭) ઉપર પ્રમાણે આંખોની કસરત કરી ચક્ષુસ્નાન કરવાની રીત નીચે મુજબ છે. સહેજ ગરમ પાણીમાં ચમચો મીઠું નાંખી ઓગળી જાય ત્યારે પહોળા મોંઢાના વાસણમાં ભરી તેમાં આંખોને ઉઘાડ બંધ કરવાથી આંખો ધોવાઈ સાફ થઈ જાય છે.

બળવાન આંખ

આંખોને બળવાન અને સુંદર બનાવવાને ઉપર મુજબની સામાન્ય ઉપચારપદ્ધતિનો દઢતા અને અંતઃકરણપૂર્વક ઉપયોગ કરવામાં આવે તો ઘણુંજ ઉત્તમ પરિણામ આવ્યા વિના રહેશે નહિ. આંખની તંદુરસ્તીની ક્રિયા ઘણી ધીમી છે. પરંતુ ઉપર મુજબની પદ્ધતિને દઢતા અને ખંતથી અમલમાં મૂકવામાં આવે તો આંખની પુનઃ તંદુરસ્તી એ માત્ર વખતનોજ પ્રશ્ન રહેશે.

પોણો સો પ્રકારના રોગ

આંખના રોગ લગભગ ૭૫ પ્રકારના થાય છે. અને તેમાંના ઘણાખરા રોગ, અતિ સૂક્ષ્મ પદાર્થોનું નિરંતર અવલોકન, ઝીણા બારીક અક્ષરોનું નિરંતર વાંચન, દૂર દૃષ્ટિ કરી નિરંતર આંખો ખેંચવી, યથા કાળે નિદ્રા ન કરવાથી, પરસેવાથી, ધૂળ તથા ધુમાડાનો આંખોએ સ્પર્શ થવાથી, મળ, મૂત્ર, અપાન વાયુનો વેગ અટકાવવાથી, નિરંતર રૂદન, તાપ, ક્રોધ, કલેશ, માથાકુટ, અતિ

મૈથુન, ગરમ પીણાં અને અશ્રુનો વેગ રોકવો ઇત્યાદિ કારણોથી ઉત્પન્ન થાય છે.

ખાસ ઉપયોગી

ઉપર મુજબના રોગોથી થતા નુકશાનથી આંખનું રક્ષણ કરવાને માટે નીચે બતાવેલી કેટલીક ખાસ સૂચનાઓ ઉપર ધ્યાન આપવું જરૂરનું છે.

(૧) આંખો ખેંચવી પડે એવા થોડા અજવાળામાં કદિ વાંચવું નહિ. વાંચતી વખતે તમારી ચોપડી યા છાપું આશરે ચૌદ ઈંચ દૂર રાખવા. બરાબર ચોપડીના અક્ષર ન ઉકલે તો ચોપડી આંખો પાસે લાવો; પણ વાંચતી યા લખતી વખતે ડોકું તો ટટાર જ રાખો. આંખની કિંમત કોઇ પણ કિંમતીમાં કિંમતી પુસ્તક કરતાં વધારે છે એ ભૂલવું નહિ. લાંબા સમય સુધી વાંચવાનું હોય ત્યારે થોડી થોડી વારના અંતરે ચોપડીની બહાર જરા બાર જોતા રહીને અથવા આંખો બીલકુલ બંધ કરતા રહીને તેને આરામ આપવો.

(૨) જ્યારે જ્યારે બારી આગળ અથવા દીવાના પ્રકાશથી વાંચતા હો ત્યારે એવી ગોઠવણ કરો કે તે અજવાળું કાં તો તમારા માથા ઉપરથી અથવા તો ડાબી બાજુથી આવે. સામો પ્રકાશ રહેવાથી આંખનું તેજ ઘટે છે.

(૩) ચોપડી ઉપર સૂર્યનાં કિરણો પડતાં હોય એવી રીતે કદિ વાંચવું નહિ. આગગાડી અથવા દોડતી ગાડીમાં કદિ વાંચવું નહિ. હીંચકા ઉપર કે આરામખુરશી પર બેસીને વાંચવું નહિ. (ટટાર બેસીનેજ વાંચવું.) ઝાંખી રોશનીથી વાંચતા નહિ કે લખતા નહિ.

(૪) ધુમાડો આંખને ઘણો નુકશાનકારક છે. ચુલા આગળ

ધુમાડીઉં ન હોય તો ધુમાડો ઘરમાં ફેલાય છે અને તેથી ઘરમાં રહેનારાની આંખને નુકશાન પહોંચે છે. માટે ધુમાડો ન થાય તેની સંભાળ રાખવી અગર ધુમાડીઉં કરાવવું.

(૫) નાટક, સીનેમા અને ઉજાગરો એ આંખોને બગાડે છે. આંખોને થાક લાગવા છતાં ઝીણું ભરતકામ જારી રાખવામાં આવે તોપણ થોડાજ સમયમાં સારામાં સારી આંખો પણ બગડે છે.

(૬) આંખોને ખેંચી ઘણી મહેનત આપવી નહિ. ચળકતા કાગળો વાપરવા નહિ. બારીક અક્ષરોની ચોપડીઓ લાંબા સમય સુધી વાંચવી નહિ. સસ્તા કે શોખના ચશ્માઓ કદિ વાપરવા નહિ. બરાબર ધોયા વિનાના સાધારણ ટુવાલ વાપરવા નહિ. આંખોની નબળી સ્થિતિ પર ઓછી કાળજી રાખવી નહિ.

(૭) આંખોને સવાર સાંજ ચોકખા પાણીથી ધોવી અને ફરવા જાઓ ત્યારે લીલી હરીયાળી જમીન, લીલા ઘાસ અને દૂરનાં લીલાં ઝાડો તરફ લાંબી નજર નાંખવી.

આંખોના રોગો સંબંધી આ પત્ર લખ્યો છે. એટલે રોગના નિવારણ સંબંધીની વિગતો તમારે લખી જણાવવાની રહી. તો તે લખી જણાવશો એ આશા સહિત આ પત્ર પૂર્ણ કરૂં છું.

લિ. **સુલોચના**ના સ્નેહવંદન

પત્ર છઠ્ઠો

પ્રિય બ્હેન **સુલોચના,**

તારો આંખની સારવાર સંબંધીની ચર્ચા કરતો પત્ર મળ્યો. વાંચી આનંદ થયો છે. તારી માંગણી મુજબ આંખના રોગોની સાધારણ દવાઓ અને ઉપયોગી ઉપચારો આ પત્રમાં લખી જણાવું છું. આશા છે કે તે જરૂર ઉપયોગી નીવડશે.

આંખના ઉપચાર

૧ આંખમાં ધુળ, રજકણ કે કાંકરી પડી હોય તો આંખોને ચોળવી નહિ. પરંતુ આંખનાં પોપચાં ઉઘાડી તેમાં બોરીક એસીડનું પાણી કરી બે ત્રણ ટીપાં મૂકવાં અથવા પોપચાંને ઉપરથી દબાવી ઉંચું કરી સ્વચ્છ કપડાંથી કચરો સાફ કરી બોરીક એસીડના પાણીનાં ટીપાં નાંખવાં. આથી આંખમાંનો કચરો સાફ થઇ જશે.

૨ કોઇ પણ જાતના આંખના દુ:ખાવા માટે બોરીક એસીડના પાણીથી આંખ ધોઇ નાંખવી. અગર તો આંખો ધોવા સારૂ કાચની આંખને ધોવા માટે અર્ધ વર્તુળાકારની પ્યાલી (દવાવાળાને ત્યાં મળશે.) લાવી તેમાં બોરીક એસીડનું પાણી ભરવું, અને તે આંખને બરાબર બંધબેસતું રાખી આંખ ઉઘાડવાસ કરવી. આથી આંખ ધોવાઇને સાફ થાય છે અને સાધારણ દુ:ખાવો મટી જાય છે.

૩ આંખ વધારે દુ:ખવા આવી હોય તો દવાવાળાને ત્યાં મળતું દશ ટકાવાળું આર્જીરોલ સોલ્યુશન (આઇડ્રોપ્સ) લાવી દરેક આંખમાં સવાર સાંજ આંખે બોરીક એસીડના પાણીથી ધોઇ બે ત્રણ ટીપાં નાંખવાં. આથી પણ આંખો મટી જાય છે.

૪ ખાખરાના મૂળનો અર્ક આંખો માટે ઉપયોગી છે. તેની તૈયાર શીશીઓ દવાવાળાને ત્યાં તેમજ બજારમાં પણ મળે છે. આ અર્કનાં ફક્ત બેજ ટીપાં દરેક આંખમાં નાંખવાં. વધુ ટીપાં નાંખવાથી આંખની ગરમી વધવાનો સંભવ છે. આ અર્કનાં બે ટીપાં રોજ નાંખવાથી આંખની ઝાંખ, છરી, ખીલ, પડળ, ફુલું, મોતીઓ, પાણી વહેવું વિગેરે દર્દો મટે છે.

૫ આંખમાંથી પાણી વહેતું હોય તો લીમડાનાં પાંદડાંની લુગદી બનાવી રાત્રે આંખો ઉપર બાંધવાથી આંખને ફાયદો કરી આંખોનું તેજ વધારે છે.

૬ ગુલાબજળનાં ટીપાં આંખોમાં નાંખવાથી આંખોની ગરમી

દૂર થાય છે અને ઠંડક આપે છે.

૭ ત્રિફળાનું પાણી આંખોમાં સવારે છાંટવાથી આંખોમાં ઠંડક રહે છે.

૮ લાલ ફટકડીને કઢાઈ ઉપર નાંખી તેની ભસ્મ કરવી ને પછી લીંબુના રસમાં સૂકવીને તેનાં ટીપાં પડવાથી દુઃખતી આંખ સારી થાય છે.

૯ ફટકડી, સાકર અને સિંધવ એ ત્રણે એકેક તોલો લઇ બારીક વાટીને ગુલાબજળ તોલા ૪૦ માં તે નાંખીને ઓગળી જાય એટલે જાડા કપડાથી ગાળી લઇ સ્વચ્છ શીશીમાં ભરી રાખવું. આ પાણીનાં સવાર સાંજ બબ્બે ત્રણ ત્રણ ટીપાં આંખોમાં નાંખવાથી આંખોનો દુઃખાવો અને નિર્બળતા વિગેરે દૂર થાય છે.

૧૦ ગાયનું માખણ, એલચીદાણા, જાવંત્રી અને બદામ એકત્ર કરી સવારમાં ખાવાથી આંખોની બળતરા તેમજ ગરમી નાશ પામે છે અને તેજ વધે છે.

૧૧ હરડા, બેડા અને આમળા સમભાગે લઇ તેનું ચૂર્ણ કરવું. આ ત્રિફળા ચૂર્ણ રસાયણી છે. ઘી અને મધ સાથે ત્રિફળા ચૂર્ણ મેળવી ખાવાથી તમામ જાતના નેત્રરોગ દૂર થાય છે.

૧૨ સાકર અને એલચીદાણા સમાન ભાગે લઇને ખાંડી એરંડીઉ અને એરંડીનાં મીંજ સાથે સવારમાં દાતણ કર્યા પછી ખાવાથી માથામાંની ગરમી મટી મગજ ઠંડું થઇ તેમજ આંખમાંની ગરમી નાશ પામી આંખોનું તેજ વધે છે.

૧૩ ત્રિફળા, તજ, જેઠીમધ, મહુડાનાં ફૂલ (મહુડા) એ સમભાગે લઇ ચૂર્ણ કરી તે ઘી તથા મધમાં સાંજે લેવાથી સર્વ પ્રકારના નેત્રરોગનો નાશ થાય છે, તેમજ ગરદન ઉપરના સર્વ રોગનો નાશ કરે છે. જેનાથી સ્મૃતિ, બુદ્ધિ, અને શક્તિ વધે છે તથા કેશ કાળા અને દૃષ્ટિ ગીધના જેવી થાય છે.

૧૪ જેઠીમધ, ગેરૂ, સિંધવ, દારૂ, હળદર અને રસાંજન એ સમ ભાગે લઇ પાણીમાં વાટી આંખોની બહાર લેપ કરવાથી નેત્રરોગનો સંપૂર્ણ નાશ થાય છે.

૧૫ હરડે, આમળા તથા સાકર ઘસીને અંજન કરવું અથવા ત્રિફળા ઘસીને મહિનામાં પાંચ સાત વખત અંજન કરવાથી આંખો દુઃખતી નથી અને દૃષ્ટિ સાફ રહે છે.

૧૬ હળદરની ભૂકી, ફટકડી અને અફીણમાં લીમડાનો રસ નાંખી તાંબાની કથરોટમાં એક પહોર ખરલ કરી તેનો લેપ કરવાથી દુઃખતી આંખ મટી જાય છે.

ડોકટરની સલાહ લો

આંખમાં દવાનાં ટીપાં બનતાં સુધી દિવસેજ નાંખવાં. રાત્રે આંખમાં ટીપાં પાડવાં નહિ. વાંચવાની ચોપડી આંખથી એક ફુટ દૂર રાખવામાં આવી હોય તો તે પરના અક્ષરો કુદરતી રીતે સહેલાઇથી દરેકથી વાંચી શકાવા જોઇએ. આનાથી વધારે પાસે ચોપડી રાખવાની જરૂર પડે તો ચશ્મા લેવાની જરૂર ગણાય. વાંચતાં વાંચતાં અક્ષર ઝાંખા દેખાય, આંખના ડોળાઓ દુઃખે, આંખને થાક લાગે, અગર માથું દુઃખવા આવે તો સમજવું કે આંખમાં કાંઇ રોગ છે. આ રોગ દૂર કરવા સારૂ આંખના ડોકટરની સલાહ લેવી જરૂરની છે.

કાનના રોગો

આંખના રોગોની સાથે કાનના રોગોની કેટલીક વિગતો આ પત્ર-માંજ લખી નાંખું છું. હું ધારૂં છું, કે તે પણ ઉપયોગીજ નીવડશે.

મોટા ભાગની સ્ત્રીઓ અને પુરૂષો કાનમાં રહેલા મેલને અનુપયોગી વસ્તુ ગણે છે અને તેને કાઢી નાંખવાના ઉપાયો લે છે. આ એક મોટામાં મોટું અજ્ઞાન છે. કાનમાં મેલ હંમેશાં રહે-

વાજ જોઇએ. કાનમાંનો મેલ એ એક અગત્યનું કામ કરે છે. આ મેલ ઘણો કડવો હોય છે. એટલે તે કાઢી નાંખવો જોઇએ નહિ. પણ જો તે મેલ સખત થઇ જાય, દુઃખાવો ઉત્પન્ન કરે અગર અવાજ સાંભળવામાં હરકતરૂપ નીવડે તો તે મેલ કાઢી નાંખવા માટે કાનમાં તેલ નાંખી થોડી વાર રહેવા દઇ સળી ઉપર રૂ વિંટાળી પોલા હાથે કાનમાં ફેરવી તે મેલ કાઢી નાંખવો.

મેલ ન કઢાવો

કાનનો અંદરનો ભાગ ઘણો કોમળ હોય છે. એટલે જો તે ભાગ ઉપરનો નરમ મેલ જેવો પદાર્થ કાઢી બહારની ચામડીની માફક કેવળ સ્વચ્છ રાખવામાં આવે તો તે કોમળ ભાગને બહારની ઠંડી અને ગરમીની અસર લાગતાં દુઃખાવો ઉત્પન્ન કરે છે. એટલે તે કોમળ ભાગના નરમ પદાર્થની હંમેશા જરૂર રહે છે. હદ ઉપરાંતનો અગર સખત થઇ ગએલો મેલ નુકશાનકારક છે. તે પણ ફક્ત વાંસની સળીથીજ દૂર કરવો જોઇએ.

ઘણા લોકો કાનનો મેલ કાઢનાર ફરતા ફેરીઆ પાસે કાન સાફ કરાવે છે. તેની પાસે પોતાની લોખંડની સળી અને નાના ચાપીઆ હોય છે. તેનાથી કાનને ખોતરવામાં આવે છે. આવી રીતે કાન સાફ કરવામાં જોખમ સમાએલું છે. કેટલીક વખતે પડદાને આંચકા લાગતાં તે ફુટી જાય છે; અથવા તો એવા કોમળ ભાગને લોખંડની સળી કે ચાપીઆ અડતાં છોલાય છે અને ફોલ્લો કે ચાંદું પડી જાય છે અને હાથે કરીને હેરાનગતી ભોગવવી પડે છે.

ઘરગથ્થુ ઉપચારો

૧ કોઇ વાર કાનમાં મેલ સુકાઈ જવાથી કે શરદી લાગવાથી બહુ ચસકા આવે છે ને દરદ બહુ થાય છે. તે વખતે કાનની આસપાસ પોષના દોડાનો શેક કરવો ને કાનમાં મીઠું તેલ નાંખવું. આથી

તરતજ દુ:ખાવો ઓછો થઇ જાય છે.

૨ કાનમાં જો નાનું જીવડું કે કચરો ભરાઇ જાય અને ફડક ફડક થાય તો તરત મીઠું તેલ અગર મીઠાનું પાણી કાનમાં નાંખી કાન તરત ઉંધો કરી દેવો.

૩ કાનનો મેલ સાફ કરવા માટે કાનમાં "હાઇડ્રોજન પેરોકસાઇડ" નામની દવાનાં ચાર પાંચ ટીપાં નાંખવાથી કાનમાં ઉભરો આવી મેલ બહાર નીકળી જાય છે. તે સાફ કરી પછી બોરીક પાઉડર કાનમાં નાંખવો. આથી કાન સાફ થઈ કોરો પડી જશે.

૪ જો કાનમાં કઠોળનો દાણો કે ખોરાકનું કણ ભરાયું હોય તો કાનમાં દારૂનાં ટીપાં મૂકવાં જેથી તે વસ્તુ કાનમાં ફુલી જશે નહિ. કાનને નીચો રાખી ધીમે ધીમે ભરાઇ ગએલી વસ્તુ ખેંચી કાઢવી.

૫ સમુદ્રફીણની વસ્ત્રગાળ ભૂકી કાનમાં નાંખી તે ઉપર લીંબુના રસનું ટીપું નાંખવાથી કાનમાં ઉભરો આવી કાનનો મેલ નીકળી જશે અને દુ:ખાવો મટી જશે.

૬ ડમરાનાં પાંદડાંનો રસ કાઢી તે રસનાં ટીપાં કાનમાં નાંખવાથી દુ:ખાવો મટી જશે.

૭ તલના તેલનાં ટીપાં કાનમાં નાંખવાથી દુ:ખતો કાન મટે છે અને સરસીઆ તેલનાં ટીપાં કાનમાં નાંખવાથી કાનના કીડાનો નાશ થાય છે.

૮ આંકડાનાં પીળાં પાંદડાં અગ્નિ ઉપર તપાવી તેને હાથેથી મસળી નીચોવી કાઢેલો રસ કાનમાં નાંખવાથી કાનની ઢાક ઉઘડી જાય છે અને બહેરાપણું મટી જાય છે.

૯ બદામના ચોકખા તેલનાં ટીપાં કાનમાં નાંખવાથી પાકતો કાન મટી જાય છે.

૧૦ ટંકણખાર ફુલાવી કાનમાં નાંખવાથી પાકતો કાન મટી જાય છે. મધનાં ટીપાં પણ કાનમાં નાંખવાથી પાકતો કાન મટે છે.

૧૧ મૂળાના કંદનો રસ, કડવું તેલ તથા મધ આ સર્વ બરાબર લઇને એને જરા ગરમ કરીને કાનમાં નાંખે તો બહેરાપણું મટી જાય છે.

૧૨ એક ભાગ દળેલી હળદર અને વીસ ભાગ ફટકડીનો ભુકો સારી પેઠે મેળવી તે કાનમાં દરરોજ બે ત્રણ વાર નાંખતા રહેવાથી કાન દુઃખતો મટી જાય છે.

૧૩ કપુરના પાણીનાં ટીપાં કાનમાં નાંખવાથી કાનના કીડાનો નાશ થાય છે.

૧૪ પાડીના મુત્રમાં સિંધવ ઘસીને કાને ભરવાથી વહેતો કાન મટી જાય છે.

૧૫ ફુલાવેલી ફટકડીના પાણીની પીચકારી કાનમાં મારવાથી અથવા ફટકડીની ભૂકી કરી કાનમાં નાંખવાથી કાનમાંથી વહેતું પરૂ બંધ થાય છે.

૧૬ કાનખજુરો કાનમાં ગયો હોય તો મીઠાનું પાણી કાનમાં નાંખવાથી નીકળી જાય છે.

૧૭ મધ, આદુનો રસ, સિંધવ અને સરસીઉં તેલ એકત્ર કરી તેલ રહે ત્યાં સુધી ગરમ કરવું. થોડું ગરમ થતાંજ કાનમાં નાંખવું. તેથી કાનનો દુઃખાવો, કઢાયુ વિગેરે મટી જશે.

૧૮ આંકડાનાં પાકેલાં પાંદડાંને ઘી ચોપડી દેવતા ઉપર શેકી તેનો રસ કાઢી કાનમાં નાંખવો; એટલે દુઃખતો કાન મટી જશે.

૧૯ મધ તોલા ૨, દારૂ તોલા ૨, સોનાગેરૂ રતી ૪, ફટકડી રતી ૪, કપુર રતી ૪ અને કેસર રતી ૪. મધ અને દારૂ એકઠાં કરી બાકીની દવા ખાંડી, ઝીણી ચાળી મધને દારૂમાં મેળવી શીશામાં ભરી રાખવી. તે હલાવીને દરરોજ બે ટીપાં કાનમાં નાંખવાં. આ દવાથી કાનની બહેરાશ, કાન પાકવો, પરૂ આવવું અને પડદો ફાટવો વિગેરે મટી જશે.

ઉપર મુજબની કાનની ઘરગથ્થુ દવાઓ લખી જણાવી છે. તે કોઈ વખતે કોઇને પણ ઉપયોગી નીવડશે એમ ધારૂં છું. આંખ, કાનના રોગોની સારવાર સંબંધીનો વિષય પૂર્ણ થયો છે. એટલે આ પત્ર પણ આટલેથી જ પૂરો કરૂં છું. બીજી ખાસ નવાજુની લખતી રહેજે. સર્વ આનંદમાં હશો. હાલ એજ.

લિ. **સુશીલા**ના પ્રણામ

પત્ર ૭ મો

વ્હેન **સુશીલા,**

આંખની ઘરગથ્થુ દવાઓ તેમજ કાનની પણ ઘરગથ્થુ ઉપાયો દર્શાવતો આપનો પત્ર મળ્યો. વાંચી આનંદ થયો છે. આ બધી વસ્તુઓ પણ જાણવા જેવી છે. એટલુંજ નહિ પણ ગોખી રાખવી જેવી છે. હું ધારૂં છું કે હવે આ વિષય ઉપર બીજુ કાંઇ લખવાનું રહેતું નથી. આ પત્રમાં તો રોગને કુદરતી રીતે સારા કરવાના કેટલાક ઉપાયો લખી જણાવું છું. તમે તેના વૈદ્યકીય ઉપાયો લખી જણાવશો એવી આશા છે.

માણસની માંદગી

શરીરમાં કોઇ પણ દિવસ કોઇ પણ જાતનું દુઃખ થયું ન હોય, કોઇ પણ દિવસ શરીર અશક્ત થયું ન હોય, કોઇ પણ દિવસ કોઈ પણ જાતનો રોગ થયો ન હોય એવો માણસ ભાગ્યે જ દેખાય છે. ઘણા માણસો ઘણી વખત માંદા પડે છે. અને માંદા પડનાર દરેક માણસ સાજા થવાની ઇચ્છા રાખે છે. માંદા માણસને સાજા કરવાનો ઉપાય ઘણોજ અગત્યનો છે.

પગમાં કાચ કે બીજી કોઇ કઠણ વસ્તુ પેસી ગઇ હોય અગર હાથમાં કાંટો વાગ્યો હોય કે પેટમાં દરદ થતું હોય તો દુઃખનું

કારણ શોધ્યા વિના અગર દુઃખ ઉત્પન્ન થતું અટકાવ્યા વિના ગમે તેટલી સારામાં સારી દવા કરવામાં આવે તો પણ તે દરદ દૂર થતું નથી. કાંટો કે કાચ વાગ્યો હોય તે જગ્યામાંથી બરાબર તે કાંટો કે કાચ કાઢ્યા વિના ગમે તેટલી દવા ચોપડવી તે મૂર્ખાઇ ગણાય એમ સૌ કોઇ સમજે છે. છતાં તેવી મૂર્ખાઇ ઘણા માણસો કરતા હોય છે. અનિયમિત ખાવાથી, હદ ઉપરાંત ખાવાથી, ચાવ્યા વિના ઉતાવળથી ખાવાથી અને કાચો કે અર્ધો કાચો ખોરાક ખાવાથી સાધારણ રીતે પેટમાં દુઃખે, અપચો થાય, અજીરણ થાય ઇત્યાદિ રોગો થાય છે.

મુખ્ય કારણ શોધો

એક બાજુથી ઉપરના રોગો દૂર કરવા માટે દવાઓનો ઉપયોગ કરવામાં આવે અને બીજી બાજુથી તે રોગો વધતા જાય તે પ્રમાણેનો ખોરાક લેવાનું ચાલુ રહે પછી દરદો શી રીતે મટે? દરેક મનુષ્યે રોગનું મુખ્ય કારણ શોધવું જોઇએ. કુદરતી રીતે તે રોગને અટકાવવાથી દરદ થતું અટકી જશે અને કડવી દવાઓ પીવાની જરૂર નહિ રહે.

મનુષ્યમાં પોતામાં સર્વ રોગને સારા કરવાની શક્તિ છે. કોઇ પણ રોગ મનુષ્ય કુદરતી ઇલાજોથી સારા કરી શકે છે. કુદરતી ઇલાજોમાં ઝેરી કે કડવી દવાઓનો ઉપયોગ કરવામાં આવતો નથી. કેટલાક ઇલાજો સાધારણ અને થોડી મહેનતે થઇ શકે તેવા હોય છે. આ ઇલાજો તે ફક્ત શરીરને બળ અને તંદુરસ્તી મળે તેવી વસ્તુઓનો ઉપયોગ કરવો તે છે.

મનુષ્ય માત્ર ત્રણ વસ્તુઓથી જીવન નિભાવે છે. હવા, પાણી અને ખોરાક. આ ત્રણે વસ્તુઓના દુરૂપયોગથી રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. અને એજ ત્રણે વસ્તુઓના સદુપયોગથી શરીર નિરોગી બની શકે છે. હવા એ અનેક રોગોને મટાડે છે. સો દવા અને એક હવા

સરખું કામ કરે છે. ખુલ્લી હવામાં રહેવાથી રોગ દૂર કરી શકાય છે. માંદગી દૂર કરવા માટે હવાફેર કરવાની સલાહ ડૉકટરો પણ આપે છે.

હવાસ્નાન

હવાના સ્નાનથી જેટલા રોગ મટે છે તેટલા સૂર્યસ્નાનથી પણ મટે છે. સૂર્યસ્નાન એટલે સૂર્યનાં ઉગતાં કિરણોને શરીર ઉપર લેવાં. સૂર્યનો પ્રકાશ જેવી રીતે છોડની વૃદ્ધિ કરે છે તેવીજ રીતે માણસની પણ તે વૃદ્ધિ કરે છે. સૂર્યના તેજથી શરીર ઉપરનાં જંતુઓનો નાશ થઇ શરીરનાં છિદ્રો ખુલ્લાં થઇ જાય છે. શરીરના જે જે ભાગો પર સૂર્યનું તેજ પડયા કરે છે તે ભાગો ઉપર ચામડીનાં દરદો ભાગ્યેજ થાય છે.

પાણી એ તદ્દન સાધારણ વસ્તુ છે. પાણી વિના પણ મનુષ્યને ચાલી શકતું નથી. આપણા શરીરમાં જ બે તૃત્યાંશ ભાગ પાણીનો છે. જો મનુષ્ય ખોરાક સાથે જોઇતા પ્રમાણમાં પાણીનો ઉપયોગ ન કરે તો તેનું બળ અને શક્તિ જલ્દી ઓછાં થઈ જાય છે. જેમ નહાવાથી શરીર બહારથી સ્વચ્છ થાય છે તેમ પાણી પુરતા પ્રમાણમાં લેવાથી શરીર અંદરથી સ્વચ્છ રહે છે.

મનુષ્યને હવા અને પાણીની જરૂર છે તેમ ખોરાકની પણ જરૂર છે. ખોરાક વિના માણસ જીવી શકતો નથી. પરંતુ ખોરાકથી જેટલા રોગો દૂર કરી શકાય છે તેનાથી અનેક ગણા રોગો ખોરાક વિના દૂર કરી શકાય છે. ઘણાખરા રોગો ખોરાકની અયોગ્ય રીતભાતથી ઉત્પન્ન થાય છે; જ્યારે ખોરાકનો ત્યાગ કરવાથી અર્થાત ઉપવાસ કરવાથી ઘણાખરા રોગો દૂર થાય છે.

ઉપવાસની મહત્તા

ઉપવાસથી રોગો દૂર કરી શકાય છે. પ્રાચીન કાળથી ઉપવાસ

એ ઔષધ તરીકે જાણીતો છે. ઉપવાસ એ તંદુરસ્તી સાથે નિકટનો સંબંધ ધરાવે છે. તે સમયમાં લોકો અઠવાડિયામાં એકાદ ઉપવાસ તો જરૂર કરતા અને તેથી તે લોકો હંમેશાં નિરોગી રહેતા.

રોગનું ઉત્પત્તિસ્થાન ખોરાકમાં જ છે અને ખોરાક એજ રોગનું મૂળ છે. તેથી જ જ્યારે રોગ થાય ત્યારે ઔષધ તરીકે ઉપવાસ કરવાની જ સલાહ અપાતી. વ્યાધિ મટી ગયા પછી ખોરાક આપવાથી ફાયદો થાય છે. પરંતુ વ્યાધિમાં ખોરાક આપવાથી દરદ બમણા જોરથી વધે છે.

સામાન્ય રીતે એવી માન્યતા છે કે ઉપવાસથી માણસમાં નબળાઈ આવે છે. પણ વસ્તુસ્થિતિ તેથી ઉલટા પ્રકારની છે. ઉપવાસથી જો કે શરૂઆતમાં નબળાઈ જણાશે. પરંતુ પરિણામે માણસ વધારે મજબૂત બને છે. સાધ્ય રોગમાં ઉપવાસ જેટલો જરૂરી છે તેટલોજ અસાધ્ય રોગોમાં બીનજરૂરી છે. કારણ કે કેટલાક અસાધ્ય રોગોમાં યોગ્ય ખોરાક આપીને શરીરનું પોષણ કરવાનું છે.

જ્યારે ભૂખ ન લાગે, ખાવા ઉપર અરૂચિ થાય, શરીર ભારે લાગે, શ્વાસ ગંધાય, અને ઝાડો સાફ ન આવે ત્યારે આવાં ચિન્હોમાં ઉપવાસ ખાસ જરૂરી છે, ઉપવાસ કરવાથી શરીરની આંતરિક ક્રિયાઓને આરામ મળે છે તથા એકઠા થએલા ઝેરને બહાર નીકળવાનો વખત મળે છે. ઉપવાસથી બુદ્ધિ સારી થાય છે અને મગજ સારૂં કામ આપે છે.

ઉપવાસની ક્રિયા

ઉપવાસ કરવો ઘણો અઘરો છે. ઘણા માણસો આરંભશૂરા થઈ ઉપવાસ કરે છે. પણ એકાદ દિવસમાં ઉત્સાહહીન થઈ મૂકી દે છે. એટલી વાત તો સત્યજ છે કે ખાવું તે સ્વાભાવિક છે.

અન્ન છોડવું તે મુશ્કેલ છે. ઉપવાસના ત્રણ ચાર દિવસ ઘણાજ ભારે લાગે છે. તે અરસામાં ખોરાકની અત્યંત ઇચ્છા થાય છે. માથું તો હંમેશાં દુખ્યાજ કરે છે અને ઉપવાસ કરનાર માણસ સુસ્ત જેવો લાગે છે. પણ ત્રણ ચાર દિવસ પછી એવો વખત આવે છે કે ઉપવાસ એ તદ્દન સ્વાભાવિક થઇ જાય છે અને ખોરાકની ઇચ્છા થતી નથી. ઉપવાસની અસર મન, બુદ્ધિ અને મગજ ઉપર સારી થાય છે. તેનાથી અહંકાર નાબુદ થાય છે અને મન સ્વચ્છ અને શુદ્ધ બને છે.

નિયમનની જરૂર

ઉપવાસ દરમ્યાન શરીરમાંથી ઝેર પેસાબ વાટે, પરસેવા માટે અને ઝાડા વાટે નીકળી જાય છે. ઉપવાસમાં શરીરમાં ઉષ્ણતા વધે છે. એ વધે તે સ્વાભાવિક છે. માટે તેને અટકાવવા પ્રયત્ન ન કરવો. જે મનુષ્ય ઉપવાસથી ભડકતો હોય તેણે કદિ ઉપવાસ કરવા નહિ.

ઉપવાસ શરૂ કરવા સહેલા છે પણ ઉપવાસ છોડતી વખતે મનને કાબુમાં રાખવાની જરૂર છે. ઉપવાસ છોડ્યા પછી તરતજ મરજી મુજબ ખાયા કરે તો ઉપવાસથી જે ફાયદો થવાનો હોય તેનો બદલે નુકશાન થાય છે.

જ્યારે ઉપવાસ છોડવા હોય ત્યારે ધીરે ધીરે અને નિયમ પ્રમાણે ખોરાક લઇને છોડવા. પહેલે દિવસે રસવાળાં ફળ ખાવાં. બીજે દિવસે વધુ ફળ ખાવાં. ત્રીજે દિવસે દૂધ લેવું. ચોથે દિવસે દૂધ અને ચોખા લેવા, એમ ધીમે ધીમે ખોરાક ઉપર જતા લઇ વિધિસર ઉપવાસ મૂકવા. ઉપવાસ પછી તરતજ ભારે ખોરાક લેવાથી પાચનક્રિયા મંદ પડી જવાથી નુકશાન કરે છે.

ખાસ નુકતેચેનીઓ

દવાઓથી નહિ મટેલા અનેક રોગો કેવળ વિધિપૂર્વક ઉપવાસ

કરવાથી મટે છે. ઉપવાસ વખતે ખાસ ધ્યાનમાં રાખવાનું છે કે પાણી ખૂબ છૂટથી પીવું જોઇએ. પાણી એકસામટું નહિ પીતાં, કલાક બે કલાકે તરસ છીપે તેટલું પાણી ધીમે ધીમે પીવું. ઉપવાસના દિવસોમાં રોજ ચાર શેરથી આઠ શેર સુધી પાણી પીવામાં કશું જ નુકશાન નથી. જો છૂટથી પાણી ન પીવાય તો લોહી એટલું બધું ઘટ્ટ થઈ જાય છે કે તે શરીરની સૂક્ષ્મ નાડીઓમાં છુટથી ફરી વળી શકતું નથી અને તેથી તે ઝેરી થવાનો ભય રહે છે.

કેટલાક પ્રકારના અધુરા ઉપવાસથી પણ ફાયદો થાય છે. જેમ કે આખો દિવસ નારંગીનો રસ પીને, આખો દિવસ દૂધ પીને, શાક કે ફળફળાદિનો રસ પીને. મધનો ઉપયોગ તો વળી ઉપવાસના દિવસોમાં અસાધારણ ફાયદો આપે છે. પીવાનું પાણી મધ મેળવી ગળ્યું કરી પીવાથી ભૂખ પણ મટે છે અને ઉત્સાહની વૃદ્ધિ થાય છે.

કુદરતી દવા

ઉપવાસ એ કુદરતી દવા છે. જ્યારે શરીર ઠીક ન હોય, અપચો થયો હોય, અજીર્ણ થયું હોય, ઝાડા થયા હોય અગર કોઇ પણ જાતનો પેટનો દુઃખાવો થયો હોય ત્યારે એકાદ બે દિવસના ઉપવાસ આશ્ચર્યજનક પરિણામ લાવે છે. જ્યારે તમને ઉદાસીનતા લાગે અને રોજનું કામ દુઃખદાયક અને ભારે જણાય, તમારો સ્વાદ ખોઇ બેસો અને ખોરાક ઉપર અરૂચિ થાય ત્યારે ઉપવાસ કરવો જરૂરી છે. એક બે દિવસનું ભોજન છોડી દેવાથી તમે પહેલાના જેવા નિરોગી અને ઉત્સાહી બની શકશો. પણ જો તમે શક્તિ ટકાવી રાખવા ભોજનને જરૂરી ગણ્યા કરશો તો તમે જરૂર બીમારીથી ફસાઇ જશો. દવાઓથી તમે જો કંટાળ્યા હો અને કુદરતી ઇલાજો ઉપર ભરોસો હોય તો ઉપવાસ એ સર્વ રોગની સર્વોત્તમ દવા છે. કોઈ પણ જાતના રોગથી બચવાનો એકજ

ઉપાય ઉપવાસ છે. સારૂં આરોગ્ય હોય તો પણ સમયને અંતરે એકેક ઉપવાસ કર્યાજ કરવો જોઇએ.

રોગને દૂર કરવા સંબંધીના કુદરતી ઉપાયોના મારા વિચારો લખી જણાવ્યા છે. તમે તમારા વિચારો પ્રત્યુત્તરમાં લખી જણાવજો. હાલ એજ.

લિ૦ **સુલોચના**ના
વંદન

પત્ર ૮ મો

બ્હેન **સુલોચના,**

રોગ મટાડવાના કુદરતી ઉપાયો દર્શાવતો તારો પત્ર મળ્યો. ઉપવાસની અગત્ય સમજાવતો તારો પત્ર રોગ અને દવા બન્નેનો નાશ કરે તેવો છે. તું પણ ખરેખર માંદગી અને તેની માવજત બાબતમાં હુશીઆર હોય એમ લાગે છે. રોગને કુદરતી રીતે સારા કરવાના ઉપાયની સામે વૈદકીય ઉપાયો તારા લખવા મુજબ હું આ પત્રમાં લખી જણાવું છું. ખાસ કરીને અકસ્માત રોગો અને હંમેશના ઉપાયો લખું છું.

અકસ્માતના સમયે

અકસ્માત અને સાધારણ વાગવાના પ્રસંગો ઘણી વખત બને છે. વાગવું, છોલાવું, ઘા પડવો, સોજો આવવો, ગુમડાં થવાં, આંખનો દુઃખાવો, દાંતનો દુઃખાવો, દાઝવું, માથું ચડવું ઇત્યાદિ વસ્તુઓ દરેક ઘરમાં રોજ ને રોજ કોઇ કોઇને થતીજ હોય છે. આવા પ્રસંગે તાત્કાળિક ઉપાયો અજમાવવાને બદલે આવડતની ખામીને લઇને કાંઇ પણ મદદ કર્યા વિના ઘણી બ્હેનો ઉભી ઉભી જોયા કરે છે અને કેટલીક નબળા મનની તો ગભરાઇ જાય છે. અકસ્માત વેળાએ

શું કરવું તે દરેક માણસે જાણવું જોઇએ. જલદીથી યોગ્ય ઉપાય અજમાવવાથી ઘણાને ફાયદો થાય છે.

સામાન્ય ઉપચાર

પડી જવું, વાગવું અને ઘા પડવો આ વસ્તુ સાધારણ બને છે. પડી જવાથી કે કોઇ પણ ચીજ વાગવાથી જો સોજો આવ્યો હોય, ચામડી છોલાઇ હોય અગર દુઃખાવો થતો હોય તો તેના ઉપર ચોકખા રૂના પુમડાથી ટીન્ચર આયોડીન (દરેક દવાવાળાને ત્યાં તૈયાર શીશીઓ મળે છે.) લગાડવું. લોહી નીકળ્યા વિનાના કોઇ પણ વાગવાથી દુઃખાવો થતો હોય તેના ઉપર ટીન્ચર આયોડીન ચોપડવથી મટી જાય છે: કેટલીક વખત બહુ સખત વાગવા છતાં બહારથી ઘા પડ્યા વિના અંદરની લોહીની નસો તૂટી જઇ ઇજા થાય છે અને તે ભાગ કાળો થઇ જાય છે. આવા વખતે ગરમ પાણીમાં કપડું પલાળી વારંવાર લગાડવાથી ફાયદો થાય છે.

લોહી નીકળે તો—

જો કોઇ પણ જગાએ વાગવાથી લોહી નીકળ્યું હોય અગર ઘા પડ્યો હોય તો નીચેના ઉપાયો અજમાવવાથી ફાયદો થાય છે અને મટી જાય છે. (૧) લોહી નીકળતું હોય તે જગા ઉપર વારનીસમાં રૂ બોળી મૂકી દેવું અને પાટો બાંધી દેવો. મટયા પછીજ રૂ ઉખડશે. (૨) ફ્રેન્ચ પોલીસમાં રૂનું પુમડું બોળી ઘા ઉપર મૂકી પાટો બાંધી દેવો. મટી ગયા પછીજ રૂ ઉખડશે. (૩) ટીન્ચર બેન્ઝોઇનમાં રૂનું પુમડું બોળી ઘા ઉપર મૂકી પાટો બાંધવો. મટી ગયા પછીજ રૂ ઉખડશે. (૪) રૂનું પુમડું દારૂમાં બોળી લગાડવાથી પણ મટે છે. (૫) રૂનું પુમડું સ્પીરીટમાં બોળી લગાડવાથી પણ મટે છે. (૬) રૂનું પુમડું ઘાસલેટમાં બોળી લગાડવાથી પણ મટે છે. (૭) રૂને બાળી ઘા ઉપર ગરમ ગરમ ડામવાથી પણ મટે છે.

પાટાની આવડત

લગભગ દરેક જાતની ઇજા વખતે પાટો બાંધવાની ખાસ જરૂર હોય છે. છતાં આપણે ઘરમાં પાટા તૈયાર રાખવા તરફ બેદરકાર રહીએ છીએ. પાટા સ્વચ્છ ધોએલા કપડાના બે ઇંચ જેટલા પહોળા તેમજ એક ઇંચ જેટલા પહોળા તૈયાર કરી ગોળા વીંટી અને કપડા કે કાગળમાં વીંટી તૈયાર રાખવા જરૂરના છે. અકસ્માત વખતે તે ઘણા ઉપયોગી નીવડે છે. પાટા કેવી રીતે બરાબર મજબુત બાંધી શકાય તે પણ શીખી રાખવું જરૂરી છે.

ઘણી વખતે સાંધાનો ભાગ અચાનક મરડાઇ જવાથી લચક આવે છે અને દુઃખાવો ઉત્પન્ન થાય છે. શરીરનો કોઈ ભાગ સખ્ત મરડાઇ ગયો હોય કે સાંધાને નુકશાન થયું હોય તો તરતજ સારા ડોકટરની અને ખાસ કરીને હાડવૈદ્યની સલાહ લેવી જરૂરની છે.

દાઝી જવાનો અકસ્માત ઘણી વખત બને છે અને તેમાંય સ્ત્રીઓને દાઝવાનું ઘણી વખત બને છે. સાધારણ દાઝેલી જગા ઉપર ચમચો ભરેલા વેસેલીનમાં બે ત્રણ ટીપાં કાર્બોલીક એસિડ નાંખી મેળવી મલમ બનાવી ચોપડવો.

દાઝે ત્યારે—

ગરમ ઉકળતા પાણીમાં દાઝવાથી કેટલીક વખત ઘણા ફોલ્લા થઈ જાય છે. આ ફોલ્લાઓને ફોડી નહિ નાંખતાં પાંચ છ ચમચા સ્વચ્છ પાણીમાં એક ચમચો "પીકરીક" એસીડ મેળવી તે પાણી રૂથી લગાડી તેના ઉપર બોરિક એસિડ પાઉડર છાંટી સ્વચ્છ કપડાનો પાટો બાંધવો. નીચે મુજબના ઉપાયો કરવાથી દાઝેલો ભાગ સારો થાય છે.

(૧) જુના ભીના ખાવાના ચુનાને દહિંના પાણીમાં વાટી દાઝેલા ભાગ ઉપર લગાડે તો તે સારો થાય છે અને તેલથી દાઝયા હોય તેના ફોલ્લા પણ મટી જાય છે. (૨) જવને બાળી તલના તેલમાં

વાટીને પછી દાઝેલા ભાગ ઉપર લેપ કરે તો સારૂ થાય છે. (૩) શેકેલું જીરૂ બરાબર વાટી તેની સાથે મીણ, રાળ અને ઘી મેળવી લેપ કરે તો અગ્નિથી દાઝેલા તરત સારા થાય છે. (૪) તલનું તેલ દશ તોલા, જુનો ભીનો ખાવાનો ચુનો આઠ તોલા—તેને હાથથી એક પહેાર સુધી મસળી રાબડી જેવો કરી રૂના પોલથી લગાડે તો દાઝેલા તત્કાળ સારા થાય છે. (૫) કાચો બટાકો વાટીને મલમલના ટુકડા ઉપર પાથરીને તેની પટી બાંધવાથી આરામ થાય છે. (૬) લીમડાની છાલ બાળીને તેની રાખ લગાડી દેવાથી પણ દાઝેલા ભાગ ઠીક થઇ જાય છે.

ખજવાળનો ઉપાય

સાધારણ રીતે શરીરના કેટલાક ભાગો ઉપર ઘણી વખત ખરજ આવે છે. અને તેને પરિણામે ઝીણી ફોલ્લીઓ કે લાલ ચાઠાં પડે છે અને તે ધીમે ધીમે ફેલાતાં જાય છે. આવા રોગોને સારૂ હંમેશ તે ભાગ બે ત્રણ વખત ગરમ પાણી અને કાર્બોલિક સાબુથી ધોઇ સાફ રાખવો અને સાત ભાગ વેસેલાઇનમાં ત્રણ ભાગ ગંધક સારી પેઠે મેળવી ખુજલી થતી હોય તે જગાએ સારી પેઠે ઘસવું. આથી ખરજવું મટી જશે.

વીંછીનું કરડવું

વીંછી કરડવાના અકસ્માત ઘણી વખત અને ખાસ કરીને ઉનાળામાં ઘણી વખત બને છે. વીંછી કરડવાની વેદના ભલભલા માણસની આંખમાંથી આંસુ પડાવે છે. ઘણે ભાગે વીંછી અંધારામાં ડંખ મારે છે. અને કેટલીક વખત સખત વેદનાને લઇને વીંછીનો ડંખ બરાબર શોધ્યા વિના ગમે ત્યાં દવા લગાડવામાં આવે છે તેથી વીંછીનું ઝેર ઉતરતું નથી. વીંછી કરડે કે તરતજ એના ડંખની જગા પહેલાં બરાબર શોધી લેવી અને પછી દવાના ઉપચાર કરવા.

વીંછીનું ઝેર ઉતારે એવી કેટલીક દવાઓ નીચે મુજબ છે.

(૧) પરમેંગનેટ પોટાસ નામની કાળી દવા ઝીણી વાટી એક શીશામાં ભરી રાખવી. બે ભાગ ફટકડી અને એક ભાગ ટાર્ટરીક એસિડ લઇ બન્ને ઝીણા વાટીને તે જુદી શીશામાં ભરી રાખવી. જ્યારે વીંછી કરડે ત્યારે ડંખ ઉપર ધોળી તથા કાળી બન્ને દવા દરેક મગના દાણા જેટલી લઈ કાગળના કટકામાં ભેગી મેળવી બરાબર ડંખેલી જગાએ જ મૂકી તેના ઉપર પાણીનું એક ટીપું મૂકવું. આથી તરતજ ઉભરો આવી જરા દાઝયા જેવું લાગતાંજ પીડા મટી જાય છે. (૨) નિર્મળીનાં બીને પાણીમાં ઘસીને ડંખ ઉપર મૂકવાથી ચોંટી જશે અને ઝેર ખેંચ્યા પછી નીકળી જશે. (૩) આમલીનો ચચુકો ઘસી તેનો ધોળો ભાગ ઘસાય ત્યારે ડંખ ઉપર ચોંડી દેવો. ઝેર ચૂસી ઉખડી જશે. (૩) રાયણનો ઠળીઓ પણ ઘસીને વીંછીના ડંખ ઉપર ચોપડવાથી વીંછી ઉતરે છે. (૪) ગ્રામોફોનની ભાંગેલી રેકર્ડ ઘસી ડંખ ઉપર ચોપડવાથી વીંછી ઉતરે છે. (૫) વીંછીના ડંખ ઉપર તરતજ મીઠું ઘસવાથી ઝેર ચઢતું નથી. (૬) વીંછીના ડંખ ઉપર મધ ઘસવાથી ફાયદો થાય છે. (૭) નાગરવેલનાં બે પાન લઇ તેમાં મીઠું નાંખી ચાવી જવાથી વીંછી ઉતરે છે. (૮) મોરથુથુ પૈસાભાર, નેપાળો પૈસાભાર અને ગોળ પૈસાભાર લઈ આદાના રસમાં ગોળી કરી રાખવી. પાણી વડે તે ગોળી ઘસીને ચોપડવાથી વીંછી ઉતરે છે. (૯) નેપાળો પાણીમાં વાટી લેપ કરવાથી તરતજ ઝેર ઉતરી જાય છે. (૧૦) નવસાર અને હરતાળ બન્ને પાણીમાં વાટી લેપ કરવાથી ઝેર તરતજ ઉતરી જાય છે.

મધમાખીનો ડંખ

કેટલીક વાર મધમાખી કરડવાના અકસ્માત પણ બને છે.

તેવે વખતે ડંખ ઉપર તરત લીલું છાણ ઘસવાથી મટી જાય છે. તેમજ મધમાખીના ડંખ ઉપર જો તરત જ ડુંગળી કાપીને ઘસી દેવામાં આવે તો બીલકુલ પીડા થતી નથી તેમજ સોજો પણ ચઢતો નથી.

ઉંદર કરડે તો—

ઉંદર કરડવાના અકસ્માત પણ બને છે. ઉંદર કરડ્યો હોય ત્યારે ખારા કોપરાને મુળાના રસમાં ઘસીને લેપ કરવાથી મટી જાય છે. તેમજ તુળસીના રસમાં અફીણ ઘસીને શરીરે તથા ડંખ ઉપર લેપ કરવાથી આરામ થાય છે.

કુતરાનું બચકું

કુતરાં કરડવાનો પ્રસંગ પણ ઘણી વાર બને છે. (૧) કુતરૂં કરડ્યું હોય તે જગા બની શકે તો અગ્નિથી બાળી નાંખવી એટલે કોઈ જાતનો ભય રહેશે નહિ. (૨) કરડેલી જગા ઉપર છીંકણી લગાડી ઉપર પૈસો દાબી પાટો બાંધી દેવો. (૫) ઝેરકોચલાનાં બીઆં ઘસી ડંખ ઉપર લેપ કરવો. (૪) ગોળ, તેલ અને આંકડાના દૂધનો ડંખ ઉપર લેપ કરવો. (૫) તલનું તેલ, ખોળ, ગોળ અને આંકડાનું દૂધ એ સમભાગે લઇ એકત્ર કરી પીવું. આથી આરામ થાય છે.

સાપનું ઝેર

સાપ કરડવાનો અકસ્માત કોઈક વખત બને છે. સર્પ કરડ્યો હોય તેજ વખતે ચપ્પું અગર કોઈ પણ હથીઆરથી તેજ જગાએ ચીરો પાડી, જેના મોંમાં ચાંદી, ફોલ્લા અગર કોઇ પણ રોગ ન થયો હોય તેવો માણસ તે ચીરામાંનું લોહી ચૂસી ચૂસીને થુંકી નાંખે તો ઝેર ચૂસાઇને બહાર નીકળે અને સાપનું ઝેર ઉતરી જાય. ચૂસનાર માણસના પેટમાં ચૂસતી વખતે થુંક પણ ઉતરવું જોઇએ

નહિ. (૨) જે માણુસને સાપ કરડયો હોય તેના માથા ઉપર માથાની બરાબર માટીનું ઠીકરૂં મૂકી જોરથી બાંધી દેવું. પછી તેને અરીઠાનું પાણી પાવું. ન પીએ તો પરાણે પાવું. એટલે ઝેર ઉતરી જશે. (૩, અરીઠાના ફળને ઘસી આંખમાં આંજવાથી સાપનું ઝેર ઉતરે છે.

અકસ્માત બનતા પ્રસંગોને લગતી વ્યાધિઓને સારૂ તાત્કાલિક ઘરગથ્થુ દવાઓનો ઉપયોગ કરવાથી આરામ થાય છે, એમ મારૂં માનવું છે. અને તેથીજ આ પત્રમાં અકસ્માત બનતા રોગોની સારવાર લખી જણાવી છે. તે ઉપયોગીજ નીવડશે એમ ધારૂં છું. હાલ એજ. તમે બધાં આનંદમાં હશો. પ્રત્યુત્તર લખી જણાવવા કૃપા કરશો.

લિ. **સુશીલા**ના સહર્ષ પ્રણામ

પત્ર ૯ મો

બ્હેન **સુશીલા,**

આકસ્મિક રોગોના વૈદ્યકીય દૃષ્ટિએ ઘરગથ્થુ ઉપાયો લખી જણાવો છો તે ખરેખર આનંદદાયક નીવડે છે. રોગો અને તેની સારવાર સંબંધી જેટલું લખીએ તેટલું ઓછું છે. પરંતુ તે સર્વ લખ્યાજ કરીએ તો તેનો પાર ન આવે. રોગ અને તેની સારવાર સંબંધીના લખવા ધારેલા નિબંધની વસ્તુઓ હું ધારૂં છું કે આપણા પત્રવ્યવહારમાંથી પૂરતી મળી રહેશે. એટલે મારો વિચાર હવે આ વિષયમાં લાંબો પત્રવ્યવહાર કરવાનો નથી. આ પત્રમાં જ હું આ વિષયનો અંત લાવવા ધારૂં છું. આશા છે કે તમે પણ મારા વિચાર સાથે સંમત થશો.

સૌંદર્યની ઇચ્છા

સ્ત્રી માત્રને નિરોગી રહેવાની જેટલી જરૂર છે તેટલીજ સૌંદર્યવાન બનવાની પણ જરૂર છે. નિરોગી રહેવાને માટે જેમ કુદરતી ઉદ્યોગની જરૂર છે તેમ કુદરતી સૌંદર્ય મેળવવા માટે કુદરતી ઉપાયોને અનુસરવાની જરૂર છે. આ પત્રમાં કુદરતી સૌંદર્ય મેળવવાના ઉપાયો સંબંધી લખી જણાવું છું.

સૌંદર્ય મેળવવાની ઇચ્છા કોને ન હોય? સૌંદર્યશાળી બનવાની ઇચ્છા સર્વને હોય છે પરંતુ તે મેળવવાના જે જે પ્રયાસો થઈ રહ્યા છે તે ફક્ત બહારના અને દેખાવ પૂરતા સૌંદર્ય માટેના હોય છે. સાચું સૌંદર્ય શું છે અને શેમાં છે, એ તો હજુ કેટલાય સમજતા નથી.

સૌંદર્યનો બાહ્યાડંબર

કેટલી બહેનો બારીક વસ્ત્રો પહેરવામાં, કેટલીક રંગબેરંગી વસ્ત્રો પહેરવામાં, કેટલીક ઉંચામાં ઉંચી સીલાઇમાં, ફેન્સી કટમાં, કેટલીક શરીરને ફીટોફીટ વસ્ત્ર પહેરવામાં, કેટલીક પુરૂષનાં અનુકરણીય વસ્ત્રોમાં, કેટલીક ક્રેસક્રીમ, સુગંધિત સ્નો અને વિવિધ જાતના પાઉડરોથી મોંઢું રંગવામાં, કેટલીક બહેનો સુગંધિત તેલથી વાળને વાંકાચુંકા ઓળી કાનને સંતાડવામાં સૌંદર્ય માને છે. અને કેટલીક બહેનો હીરા, માણેક, મોતી કે સોના રૂપાના વિવિધ અલંકારો પહેરવામાં સૌંદર્ય માને છે. આમાં કેટલીકનું અજ્ઞાન અને અભણપણું જણાઇ આવે છે.

ક્ષણિક સૌંદર્ય

વસ્ત્ર, અલંકાર વિગેરે જો કે ઉપયોગી હોય છે. પરંતુ તે સૌંદર્ય વધારનારાં ગણી શકાય નહિ. આ ચીજોથી જે સૌંદર્ય મળે છે જે સ્થાયી,-હંમેશનું નથી હોતું, પણ ક્ષણિક હોય છે.

ઉપરાંત તેવું ક્ષણિક સૌંદર્ય મેળવવા સારૂ તેની પાછળ અત્યંત ખર્ચ કરવું પડે છે અને પાછું કુદરતી વસ્તુઓને બદલે કૃત્રિમ વસ્તુઓ ઉપર આધાર રાખવો પડે છે.

સાચી સુંદરતા

ઉપર દર્શાવેલી ચીજો જ્યાં સુધી શરીર ઉપર હોય ત્યાં સુધીજ ઠીક દેખાય છે. એટલે સત્ય અને સાદી ભાષામાં જો કહીએ તો તે સૌંદર્યના બદલે ઉજળાશ કહેવી બરાબર લાગશે. વિધવિધ પ્રકારનાં સુગંધિત તેલો અને વિધવિધ જાતના પાઉડરો લગાડવાથી સાચું સૌંદર્ય મળતું નથી તેમજ વસ્ત્રાલંકારની ટાપટીપમાં પણ સાચું સૌંદર્ય મળતું નથી. સાચું સૌંદર્ય તો ફક્ત કુદરતી ઉપાયોથી જ મેળવી શકાય છે અને તેજ કાયમ ટકી શકે છે.

જ્ઞાનની ખામી

પૂર્વ કાળમાં ભારતની સ્ત્રીઓ અપૂર્વ બળ અને સૌંદર્ય ધરાવતી હતી તેમજ લાંબી જીંદગી અને સંપૂર્ણ આરોગ્ય ભોગવતી હતી. તે સમયની માતાઓ બળવાન, નિરોગી અને સૌંદર્યવાન હતી. અને તેથીજ તે વખતની સંતતિ પણ બળવાન, તેજસ્વી અને સૌંદર્યવાન પેદા થતી. જ્યારે આજે ૨૦ કે ૨૨ વર્ષની ઉંમરની સ્ત્રી બે ચાર બાળકોને જન્મ આપી પોતાનાં શરીર અને સૌંદર્ય બન્નેનો નાશ કરે છે. અને તેથી ય આગળ વધીને કેટલીય સ્ત્રીઓ બીચારાં બાળકોને માતાવિહોણાં કરી નાની વયમાં મોક્ષનો માર્ગ લે છે. આનું મુખ્ય કારણ આરોગ્યના અભ્યાસની અને શારીરિક જ્ઞાનની ખામી છે.

ખોટી માન્યતા

કેટલીક સ્ત્રીઓ ફક્ત ઉજ્જવળ ચામડીને જ સૌંદર્ય માને છે. પણ તે સમજફેર છે. એકલી ઉજળી ચામડીનેજ સૌંદર્ય

માનવામાં આવે તો આખું શરીર જેનું કોઢથી સફેદ થઇ ગયું હોય તે સૌથી વધુ સૌંદર્યવાન ગણાય. પણ તે માનવા આજે કોઇ પણ તૈયાર નથી. સૌંદર્યનો સાચો અર્થ ચામડીની સફેદાઇ નથી પણ શરીરની અંદરથી ગુપ્ત રીતે ઓજસનો ઝળકાટ જેના આખા શરીર ઉપર ઝબકયા કરે તેજ ખરેખર સૌંદર્યવાન ગણાય. લોહી વિનાનું ફીક્કું શરીર કેટલીક વખત વધુ સફેદ દેખાય છે પરંતુ તેને સૌંદર્ય માનવામાં આવતું નથી.

સાચું સૌંદર્ય તો તસતસતું તન અને પ્રફુલ્લિત મનમાં સમાયું હોય છે. જેઓ એ કુદરતી સૌંદર્યની મધુરતા જાણે છે અને સમજે છે તેઓ સદા આનંદિત, ઉત્સાહી, સ્વાવલંબી અને કર્તવ્યપરાયણ બને છે. તેઓને દરેક કાર્યમાં આનંદ અને ઉત્સાહ ઉત્પન્ન થાય છે. આવી વ્યક્તિઓ સદા સાચા સૌંદર્યથી સુશોભિત અને બળવાન હોય છે. આળસ અને રોગ તો તેમનાથી હમેશાં દૂરજ રહે છે.

આજની ફેશન

સંપૂર્ણ આરોગ્ય અને સાચું સૌંદર્ય વિલાસો કે વિકારોને પોષવામાં નથી. પણ મનુષ્ય જીવનને દરેક રીતે શોભે એવી રીતે જાતને કેળવવામાં અને સંયમી રહેવામાં છે.

જેટલો સમય વસ્ત્રાલંકારના વિવિધ શણગાર સજવામાં અને વાળ તેમજ મોંની ટાપટીપમાં ગુમાવવામાં આવે છે તેટલોજ સમય કસરત તેમજ આરોગ્યના અભ્યાસ સારૂ ખર્ચવામાં આવે તો ક્ષણિક સૌંદર્યને બદલે કાયમનું સૌંદર્ય, તેજ, ઉત્સાહ અને આનંદ મળશે એ નિર્વિવાદ છે.

જેટલું સુખ સૌંદર્ય અને સાદાઇમાં છે તેટલું આજની ફેશનો અને ટાપટીપોમાં નથી હોતું. છતાં આજે ફેશનનેજ સૌંદર્ય માનનારો વર્ગ વધી ગયો છે. જે ફેશન શરીરના બળનો નાશ કરે છે,

જે ફેશન કુદરતી સૌંદર્યને ઢાંકી દે છે, જે ફેશન દવાઓના બાટલાથી જીવન નિભાવવાનું બતાવે છે, જે ફેશન આળસને વધારનાર છે અને જેનાથી સમગ્ર જીવન નિસ્તેજ બને છે તેમજ જેનાથી કુદરતીને બદલે કૃત્રિમ વસ્તુઓ તરફ પ્રેમ વધે છે તેવી ફેશનોમાં સૌંદર્ય માનનાર ગંભીર ભૂલ કરે છે.

ગૃહવ્યવસ્થા જાતે કરવી એ શરીર કેળવવા માટે ઓછી કસરત નથી. શરીરને કેળવ્યા વિના ખરૂં સૌંદર્ય મળતું નથી. જે બ્હેનો હજુ પણ પોતાના ગૃહની દરેક વ્યવસ્થા પોતાની જાતે આનંદપૂર્વક કરે છે તેઓનાં શરીર તેજસ્વી, બળવાન અને સૌંદર્યથી સુશોભિત હોય છે.

શહેરી જીવન

શહેરી જીવન ગાળનાર બ્હેનોને સુંદર કસરત કે આરોગ્યનું જ્ઞાન મેળવવાની દરકાર નથી હોતી. તેઓને ખુલ્લી હવા કે પ્રકાશ પણ પૂરતો મળતો નથી. ભેજવાળાં, પ્રકાશ વિનાનાં અને પૂરતો પવન ન આવી શકે એવાં ઘરોમાં રહેવું અને તંગ કપડાં પહેરવાં એ તબીઅતને બહુજ હાનિકારક છે. શહેરી જીવનમાં આળસ, ભોગવિલાસો અને વ્યસનો ચોંટેલાંજ હોય છે. અને તેથીજ બળ, શરીર સંપત્તિ, તેજ અને સૌંદર્યનો અભાવ દેખાય છે. સૌંદર્ય વિલાસો કે વ્યસનોમાં નથી હોતું પણ કુદરતી જીવન જીવવામાંજ હોય છે. સૌંદર્ય ફેશન અને બહારની ટાપટીપમાં નથી હોતું પણ સાદાઇમાં જ હોય છે, એ કોઇએ ભૂલવું જોઇતું નથી.

શાંત અને સંયમી બનો

સૌંદર્ય મેળવવા માટે શાંત અને સંયમી બનવું જોઇએ. સૌંદર્ય મેળવનારના વદન ઉપર શાંતતા અને દિવ્યતાને બદલે ક્રોધ અને ઇર્ષાનાં ચિન્હ જણાય ત્યારે તેના જેવું દુર્ભાગી બીજું કોઇ

નથી. ક્રોધી સ્વભાવવાળા સુંદરતા કદિ મેળવી શકતા નથી. એટલુંજ નહિ પણ ક્રોધી બનવું જોઇએ નહિ. ક્રોધને લઇને સુંદરમાં સુંદર મુખ તરતજ કદરૂપું અને ધૃણાસ્પદ બની જાય છે.

નિસ્તેજ ચહેરા

સ્ત્રીજાતિ ખાસ કરીને બીજી સર્વ વસ્તુઓ કરતાં યૌવન અને સૌન્દર્યને વિશેષ કિંમતી ગણે છે. પરંતુ તે એ જાણતા નથી કે તે જેટલી વાર ક્રોધ કરે છે તેટલી તેટલી વાર તે પોતાના સૌન્દર્યમાં ઘટાડો કરતી જાય છે. શરીરમાં કોઇ પણ વિકાર હોય તો તેની છાયા મુખ ઉપર સૌથી પ્રથમ દેખાય છે. જેટલી જેટલી વાર ક્રોધ કરવાનો આવે છે તેટલી વાર શક્તિઓનો નાશ થતો જાય છે. અને એ અશક્તિ મોંઢા ઉપર તેમજ આંખમાં પણ જણાય છે. કારણ કે તે નિસ્તેજ બની જાય છે અને ચહેરા ઉપર પણ તે પ્રદર્શિત થઇ સૌંદર્યમાં ઘટાડો કરે છે.

ચિંતા કરવાથી પણ સૌંદર્યનો નાશ થાય છે. કોઈ પણ મનુષ્ય જેનો સુંદર ચહેરો બનાવેલો હોય છે તેણે કદિ પણ ચિંતા કરવી નહિ. ચિંતા એ સૌંદર્યના પ્રત્યેક અંશની પાયમાલી, મોત અને નાશ નોંતરે છે. ચિંતાથી શરીરનું વજન ઘટી જાય છે. તેમજ શરીર ફીકું પડી જાય છે. સૌંદર્ય સાચવવા માટે કદિ પણ ચિંતા કરવી જોઇએ નહિ.

ચિંતા-સૌંદર્ય વિનાશક

પોતે જો હંમેશાં ચિંતામાંથી મુક્ત રહ્યા હોત તો પોતે કેવા સુંદર બન્યા હોત એ વાત જો હંમેશા ચિંતા કરનાર પોતે વિચારે તો તો કેવું સારૂં! ચિંતાસહિત સ્થિતિનાં ચિત્રો અને ચિંતારહિત સ્થિતિનાં ચિત્રોનો મુકાબલો કરી જોવામાં આવે તો ચિંતાને અને સૌંદર્યને કેટલી સગાઈ છે તે બરાબર સમજાય.

એક છબીમાં તે ઉંડી ચિંતા અને ઉદ્વેગથી નિસ્તેજ થઈ ગએલા અને સર્વ આશા તથા ઉત્સાહરહિત થએલા દેખાશે. જ્યારે બીજા ચિત્રમાં બળવાન, સુંદર અને આશાવંત જણાશે.

સત્ય, સૌંદર્ય અને ઉત્સાહનો પ્રત્યેક વિચાર આપણા આદર્શોને શુદ્ધ કરે છે અને જીવનને ઉન્નત કરે છે. આ પ્રોત્સાહક વિચારો જ્યાં સુધી મનમાં ભરેલા હોય છે ત્યાં સુધી ક્રોધ, ચિંતા, નિરાશા ઈત્યાદિ વિચારો ઉત્પન્ન થતા નથી. ત્યાં બીજા દુર્વિચારો ટકી શકતા નથી અત્યંત સંકટભરેલી અને દુઃખદાયક સ્થિતિમાં પણ પોતાના સદ્‌વિચારો ટકાવી રાખી મનને ઉલ્લાસમય બનાવવાની કળા પ્રાપ્ત કરવી જોઈએ. વિચારોમાં મનને તાજું કરવાની શક્તિ છે. એટલે સદ્વિચાર ધારણ કરવાથી, સૌંદર્ય, આનંદ, ઉત્સાહ અને ઉન્નતિનાજ વિચારોમાં મન પરોવવાથી દુઃખ અને સંકટનો નાશ થાય છે.

સદ્વિચારોનું સામર્થ્ય

સદ્વિચાર એ કંઈ એવા પ્રકારનું સૌંદર્ય નથી કે જે થોડાં વર્ષજ ટકે અને તે પછી તમને બેડોળ બનાવી મૂકે. શારીરિક સૌંદર્ય અલ્પાયુષી હોય છે. પરંતુ હાર્દિક સૌંદર્ય ઉચ્ચ કોટીનું અને અમર હોય છે. તે ગમે તેવું કદરૂપું અને ગરીબમાં ગરીબ માણસ પણ પ્રાપ્ત કરી શકે છે. હૃદયનું સૌંદર્ય વૃદ્ધાવસ્થામાં પણ જતું નથી. બલ્કે વૃદ્ધાવસ્થાને દૂર રાખે છે. કારણ કે આનંદી, આશાવંત અને ઉત્સાહી મનુષ્યની ઉપર વૃદ્ધાવસ્થા કાંઈ અસર કરી શકતી નથી. તમે ગમે તેટલા કદરૂપા હો તો પણ હૃદયની સુંદરતા વધારવાનો પ્રયાસ કરવા ચૂકતા નહિ. કારણ કે હૃદયની સુંદરતા એ સર્વોત્તમ અને અમર હોય છે. હૃદયની સુંદરતા એ તો આત્માનું ઓજસ છે અને કાળ તેનો નાશ કરી શકતો નથી.

સૌંદર્ય મેળવવા ઇચ્છનાર સર્વ મનુષ્યે શારીરિક સૌંદર્ય મેળવતાં પહેલાં હૃદયની સૌંદર્યતા વધારવી અગત્યની અને જરૂરી છે. હૃદયની સુંદરતા એ એક એવા પ્રકારનું સૌંદર્ય છે કે જેના વડે તમે સંસર્ગમાં આવનાર પ્રત્યેક માણસને ઉન્નત બનાવી શકશો. હૃદયની સૌંદર્યતાથી તમે આનંદી, ઉત્સાહી, વિવેકી અને સંતોષી બની શકશો. એટલુંજ નહિ, પણ તમારા સંસર્ગમાં આવનાર સર્વને આનંદી અને ઉત્સાહી બનાવી શકશો.

બહારના સૌંદર્ય સાથે હૃદયની સૌંદર્યતાના ઉપયોગીપણા વિશેના કુદરતી ઉપાયો સંબંધીના વિચારો લખી જણાવી આ પત્રનો તેમજ આ વિષયનો પણ અંત લાવું છું. હાલ એજ. આપના ખુશી સમાચાર લખતાં રહેશો.

લિ. **સુલોચનાના** સ્નેહવંદન

પત્ર ૧૦ મો

બ્હેન **સુલોચના,**

સૌંદર્યની જરૂરીઆત સંબંધી સ્ત્રીઉપયોગી વિષયોના વિચારો દર્શાવતો તારો પત્ર મળ્યો. આ વિષયનો પત્રવ્યવહાર લંબાવવાની તારી ઇચ્છા નથી તે વિગત જાણી. હું પણ હવે તે વિષયને ટુંકોજ કરવા માંગું છુ. તેં છેલ્લો પત્ર લખ્યો છે એટલે મારે પણ આ છેલ્લોજ પત્ર લખવો રહ્યો. તેં સૌંદર્યના કુદરતી ઉપાયો લખી જણાવ્યા. પરંતુ હું તો વૈદકીય દષ્ટિએ સૌંદર્યના અને આરોગ્ય સંબંધીના વિચારો લખી જણાવીશ.

શરીર નિરોગી અને સ્વચ્છ હોય તોજ મુખ ઉપર સૌંદર્યનું તેજ આવે છે. માંદા અને રોગથી પીડાતા મનુષ્યો ગમે તેટલા બહારના ઉપાયો યોજે અથવા ફેસ ક્રીમ કે પાઉડરો લગાડે છતાં કુદરતી સૌંદર્ય કે તેજ દેખાતું નથી. પહેલાં શરીર નિરોગી અને નિયમિત બનાવ્યા પછીજ બહારના ઉપચારો સંતોષકારક પરિણામ ઉપજાવી શકે છે.

સૌંદર્ય મેળવવા ઇચ્છનાર સર્વેએ પહેલાં પોતાનું શરીર નિરોગી રાખવું એ ખાસ જરુરી છે. રોગ અને સૌંદર્ય એક સાથે રહી શકતાં નથી. હોજરી સાફ ન હોય, પેટમાં દુઃખાવો રહેતો હોય, ખાધું પચતું ન હોય, ભુખ લાગતી ન હોય અથવા લોહીમાં બગાડ હોય ત્યારે ગમે તેવા સારા ઉપચારો કરવા છતાં સૌંદર્ય મેળવી શકાતું નથી. શરીરના સાધારણ રોગોના ઉપચારો નીચે મુજબ છે:—

(૧) અજીર્ણ:—આ રોગ સાધારણ રીતે ઘણાને લાગુ પડેલો હોય છે. પેટના કોઇ પણ રોગોની દવા શરૂ કરતાં પહેલાં સાધારણ રેચ અને એકાદ દિવસના ઉપવાસ ખાસ અગત્યનું કામ કરે છે. એનાથી પેટ સાફ થઇ દવા જલદી અસર કરે છે. (૧) ખાટા લીંબુની ફાડ કરી તેની બન્ને ફાંડામાં સંચળ, સુંઠ અને થોડી હિંગ ભરી અગ્નિ ઉપર મૂકી, સારૂં પાકું થાય એટલે ઉતારી લઇ ઠંડું થાય એટલે તરત ચુસી લેવું. (૨) પાકેલા અનેનાસના ઝીણા કટકા કરી તેમાં મને અને સિંધવની ભુકી નાંખી ખાવાથી અજીર્ણ મટે છે. ૩) લીંબુનો રસ, આદુનો રસ અને સિંધવ સમભાગે લઇ મિશ્ર કરી ભોજન પહેલાં એક ચમચો લેવાથી અજીર્ણ દૂર થાય છે અને અગ્નિ પ્રદિપ્ત થાય છે તેમજ વાયુનો નાશ કરે છે અને ભૂખ વધરે છે. (૪) સુંઠ, મરી, લીંડીપીપર, સિંધવ, અજમો, જીરૂ, શહાજીરૂ અને સંચળ એ સમભાગે લઇ તેનો

આઠમો ભાગ શેકેલી હિંગ લઈ બધાંનું ભેગું ચૂર્ણ કરવું એટલે હિંગાષ્ટક ચૂર્ણ થશે. આ ચૂર્ણ ખાધા પછી લેવાથી ખાધું પાચન કરે છે, અજીર્ણનો નાશ કરે છે અને ભૂખ વધારે છે. આ ચૂર્ણ ખાવામાં સ્વાદિષ્ટ છે. છતાં પણ લીંબુના રસમાં તેની ગોળીઓ બનાવી ખાવાથી વધુ સ્વાદિષ્ટ લાગે છે.

(૨) પેટનો દુઃખાવો:-આ રોગ ઘણી વખત થઇ જાય છે. તેને માટે સારામાં સારો ઉપચાર પેઇનકીલર પીવાનો છે. વિલાયતી પેઇનકીલરની બાટલીઓ તૈયાર આવે છે. જ્યારે ઘરગથ્થુ પેઇનકીલર નીચે મુજબ આપણા હાથે ઘરમાંજ બનાવી શકાય છે. લીંબુનો રસ એક શેર, આદુનો રસ અર્ધો શેર, સિંધવ સવા રૂપીઆભાર, હિંગ ૦। રૂપીઆભાર, સંચળ રૂપીઆભાર તથા સાકર શેર ૧ આ સર્વ વસ્તુઓ એકત્ર કરી તેને અગ્નિ ઉપર મૂકવી. ત્રણ ઉભરા આવ્યા પછી તેને ઉતારી લઇ ગાળી લઇ સારા બુચવાળી બાટલીમાં ભરી લેવું. એક બે દિવસ રહેવા દેવાથી બાટલીમાં મસાલો નીચે ઠરી જશે અને ઉપર ચોકખું પાણી દેખાશે. આ જે પાણી દેખાય તે યુક્તિથી નીતારી લઇ બીજી સ્વચ્છ, મજબુત બુચવાળી બાટલીમાં ભરી લેવું. આનું નામ દેશી પેઇનકીલર. આ પેઇનકીલર ઝાડા બંધ કરવા માટે વાપરવું હોય ત્યારે તેમાં થોડું કપુર મેળવી ચમચો ભરી પી જવું. જો માત્ર પેટના દુઃખાવા સારૂજ વાપરવું હોય તો કપુર નાંખ્યા વિના એક ચમચો પી જવું. એનાથી અજીર્ણ, મરડો તથા પેટનો દુઃખાવો મટે છે, વાયુની તથા પિત્તની શાંતિ થાય છે, ઝાડા બંધ થાય છે અને રૂચિ ઉત્પન્ન થાય છે.

સાધારણ રીતે કેટલીક વસ્તુઓ જુદા જુદા ઉપયોગ માટે સરજાએલી હોય છે. તેનાથી આપણે જાણીતા થઈ જઇએ તો ઘણા રોગોથી આપણે બચી શકીએ. જેમ કે પીપર ખાવાથી ભૂખ લાગે છે. સંચળ ખાવાથી વાયુનો નાશ થાય છે, હરડે ખાવાથી દસ્ત

સાફ આવે છે. ધાણાનો ઉપયોગ બુદ્ધિ વધારે છે. લવીંગ કફનો નાશ કરે છે. તેલ, મરચું, આંબલી, સોપારી અને હિંગના ઉપયોગથી કંઠ (રાગ) બગડે છે અને દૂધ, સાકર, એલચી, વરીઆળી અને દ્રાક્ષથી કંઠ સુધરે છે, ઇત્યાદિ જાણવાની ખાસ જરૂર છે.

સૌંદર્ય વધારવાની ઇચ્છા સૌને હોય છે. સૌંદર્ય પણ ખાસ કરીને મોંઢાનું સર્વને પ્રિય હોય છે. સૌંદર્ય મેળવવા માટે ચામડીને સ્વચ્છ રાખવી એ ખાસ અગત્યનું છે. ચામડીને સ્વચ્છ હવા, પૂરતો પ્રકાશ, પાણીનું તેમજ તેલનું સ્નાન એટલું નિયમિત મળવું જોઇએ.

સ્નાન કરતાં સ્ત્રીઓના મોટા ભાગને લગભગ આવડતુંજ નથી એમ કહીએ તો ચાલે. બે કે પાંચ મિનિટ પણ પૂરી નહાતાં થતી નથી. નાની કુંડી કે ડોલમાં થોડું પાણી લઇ ઝટપટ શરીર ઉપર નાંખી શરીર અધું લોહવું ન લોહવું ને તરત જ કપડાં પહેરી લઈ બહાર નીકળે છે. જાણે ન્હાઇને સ્વચ્છ અને પવિત્ર ન બની ગયાં હોય તેમ માને છે.

સ્નાન કરવું એ એક સુંદર કળા છે. સારૂં ન્હાઈ જાણનાર તંદુરસ્ત રહે છે. એટલુંજ નહિ પણ તેનું બદન ફુલ જેવું હલકું અને ફુટબોલ જેવું સ્ફુર્તિવાળું રહે છે. પૂરતું પાણી લઇ સાબુ ટુવાલ અને શક્તિ મુજબ ન્હાવાની દરેક અપ-ટુ-ડેટ સામગ્રી સાથે પૂરતો વખત મેળવી ન્હાવું જોઇએ.

શરીરને સુંદર આરોગ્યવાળી સ્થિતિમાં રાખવાને ઓછામાં ઓછું દિવસમાં બે વાર તો સ્નાન કરવુંજ જોઇએ. ન્હાતી વખતે શરીર ખૂબ ચોળીને ન્હાઓ. જરા પણ ઉતાવળ નહિ કરો. ઉતાવળ કરવી પડતી હોય તો વહેલા ઉઠીને ન્હાઓ કે દિવસના કોઈ પણ અનુકૂળ સમયે પ્રફુલ્લ ચહેરે ન્હાઓ. પણ ન્હાતી વખતે જરા પણ ઉતાવળ નહિ કરો.

સ્નાન કરી રહ્યા પછી શરીરને ટુવાલથી બરાબર લૂછી

નાંખી થોડો સમય હવા કે તડકો શરીર ઉપર આવવા દેવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે. ન્હાવાની ક્રિયામાં હંમેશાં આનંદ સાથે પૂરતો રસ લઇ ન્હાઓ. એવી રીતે ન્હાઓ અને સ્વચ્છ રહો કે તમારી સમીપ આવનારને તમે મળો અને તમે આનંદ પામો.

મોંઢા ઉપરના સૌંદર્યને માટે ગરમ પાણીની ક્રિયા ખાસ ઉપયોગી છે. જો કે તે ઘણી માથાકુટવાળી છે પરંતુ ઉપયોગી હોવાથી લખી જણાવું છું. એક તપેલી અથવા ડોલમાં ગરમ પાણી લઇ તેમાં ખાદીનું કપડું બોળી પછી આછે આછે હાથે મોં ઉપર ફેરવ્યા કરવું. આ ગરમ પાણી ચામડી સહન કરે તેટલુંજ ગરમ લેવું અને ચામડી શેકતા હોય તેવી રીતે મોં ઉપર ફેરવવું. આ પ્રમાણે કરવાથી મોંની ઝીણી રૂધિર નળીઓ શેકાય છે અને તે માંહેનું લોહી ઉષ્ણ થવાથી વધારે ગતિથી ફરવા લાગે છે. આ પ્રયોગ રોજ અર્ધો અર્ધો કલાક લગભગ દોઢ બે મહિના સુધી નિયમિત રીતે કરવાથી અજાયબી પમાડનાર સૌંદર્ય મળે છે.

(૧) વરસાદના પાણીથી હંમેશાં મોં ધોવાથી મોંની ચામડી સારી રહે છે. (૨) ગુલાબજળથી હંમેશાં મોં ધોવાથી પણ ચામડી સારી રહે છે. (૩) લીંબુના રસથી હંમેશાં મોં સાફ કરવામાં આવે તો ચામડી સુંવાળી રહે છે. (૪) દૂધથી મોં ધોવાથી ચામડીનો રંગ ઉઘડે છે. (૫) હાઇડ્રોજન પેરોક્ષાઇડ નામની બાટલી તૈયાર મળે છે તેના પાણીનાં ટીપાં ચોકખાં પાણીમાં નાંખી તેનાથી મોં ધોવાથી ચ્હેરો સ્વચ્છ રહે છે. પ્રવાહી પાણી જેવી ઉપરની વસ્તુઓથી સૌંદર્ય વધારી શકાય છે. તે સિવાય નીચે મુજબનાં તેલોથી પણ સૌંદર્ય વધારી શકાય છે.

(૧) બદામનું તેલ મોં ઉપર ઘસવાથી ચામડીનો રંગ સફેદ બનતો જાય છે. (૨) સુખડનું તેલ મોં ઉપર ઘસવાથી ચામડી સ્વચ્છ અને સુંદર બને છે (૩) ગ્લીસેરાઇન તેલ મોં પર ઘસવાથી

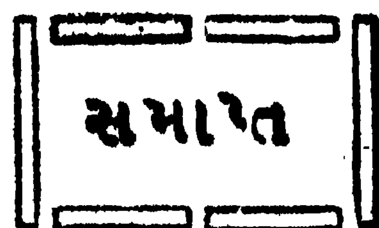
ચામડી નરમ રહે છે. (૪) ટરપેન્ટાઇન તેલ ઘસવાથી ચામડી સ્વચ્છ બને છે.

ઉપર મુજબ પાણી અને તેલ સિવાય કેટલાંક મિક્ષ્ચર (મેળવણીઓ) પણ ચોપડવાથી સૌંદર્ય વધારી શકાય છે. (૧) સુખડનું તેલ ૧ તોલો, ગ્લીસેરાઇન ૨ા તોલા, ગુલાબનો અર્ક ૫ તોલા, રસકપુર ૨ રતી, બદામ ૫ તોલા અને કેસર ૧ તોલો. આ સર્વનું મિશ્રણ કરી, સવારમાં ચહેરા ઉપર લગાડવાથી ચહેરો તેજસ્વી થાય છે. (૨) દૂધ અને ચણાનો આટો ભેગા કરી નહાતાં પહેલાં મોં ઉપર લગાડી ઘસીને નહાવાથી મોંનો રંગ ઉઘડે છે. (૩) દૂધ, લીંબુનો રસ અને ગુલાબજળ મેળવી મોં ઉપર લગાડવાથી ચામડી સ્વચ્છ બને છે.

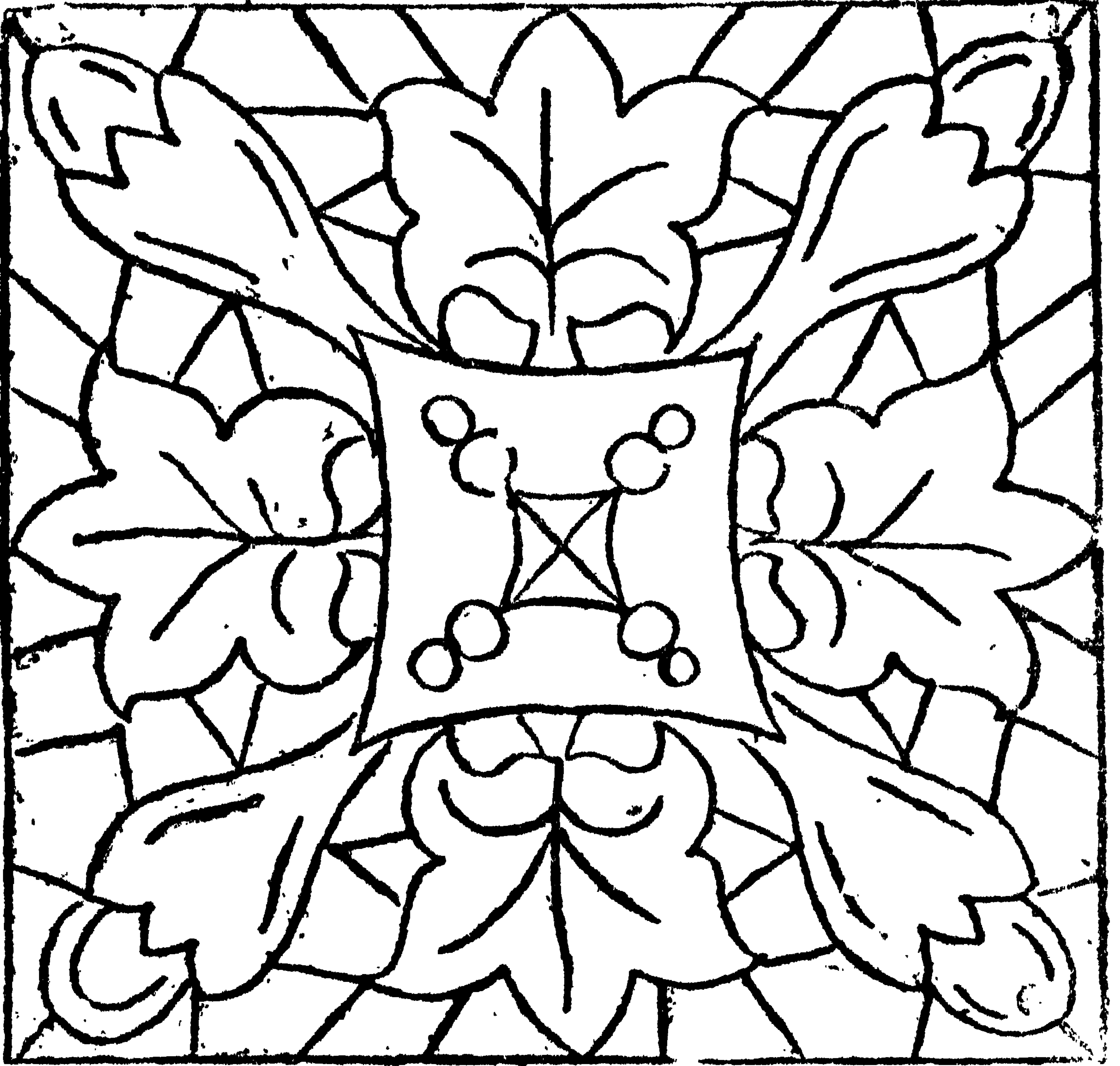
જો કે ઉપર મુજબ બહારના ઉપચારોથી સૌંદર્ય વધારી શકાય છે, પરંતુ ખાસ કરીને સૌંદર્ય વધારવા સારૂ નિરોગી અને બળવાન બનવાની ખાસ જરૂર રહેલી છે. તેમજ તારા લખવા મુજબ સારા અને ઉત્સાહી વિચારો, પ્રેમાળ સ્વભાવ, હસતું મુખ, ક્રોધ અને ચિંતા વગેરેનો ત્યાગ કરવાથી કુદરતી સૌંદર્ય ઉત્પન્ન કરી શકાય છે.

"રોગ અને તેની સારવાર સંબંધી"નો વિષય તારા છેલ્લા પત્રમાં લખવા મુજબ તેં પૂરો થએલો માન્યો છે. એટલે મારે પણ ઇચ્છા અનિચ્છાએ આ પત્રમાં તે વિષય પૂર્ણ કરવોજ પડેલો છે તે જાણશો. આવા એક વિષયની ચર્ચા કરવાથી મને તો ઘણું જાણવાનું મળ્યું છે અને તે બદલ તારો આભાર માની આ પત્ર પૂર્ણ કરૂં છું. હાલ એજ. અમે સર્વ ખુશીમાં છીએ. તમે ખુશીમાં હશો.

લિ૦ **સુશીલા**ના સ્નેહવંદન



ભરત ગુંથણ



આ વિષયના પુસ્તકને વખાણના શબ્દોની શી જરૂર છે ? માત્ર દશ આનાની કિંમતમાં આવું પુસ્તક બીજું કોઈ મળે તેમ નથી. એનાથી તમે આપોઆપ ઉપરની બેઉ કળા શીખી જશો. બાર આનાની ટીકીટ બીડી મંગાવો.

શ્રીશક્તિ કાર્યાલય, કેળાંપીઠ, સુરત.

સ્ત્રી ઉપયોગી પુસ્તકો

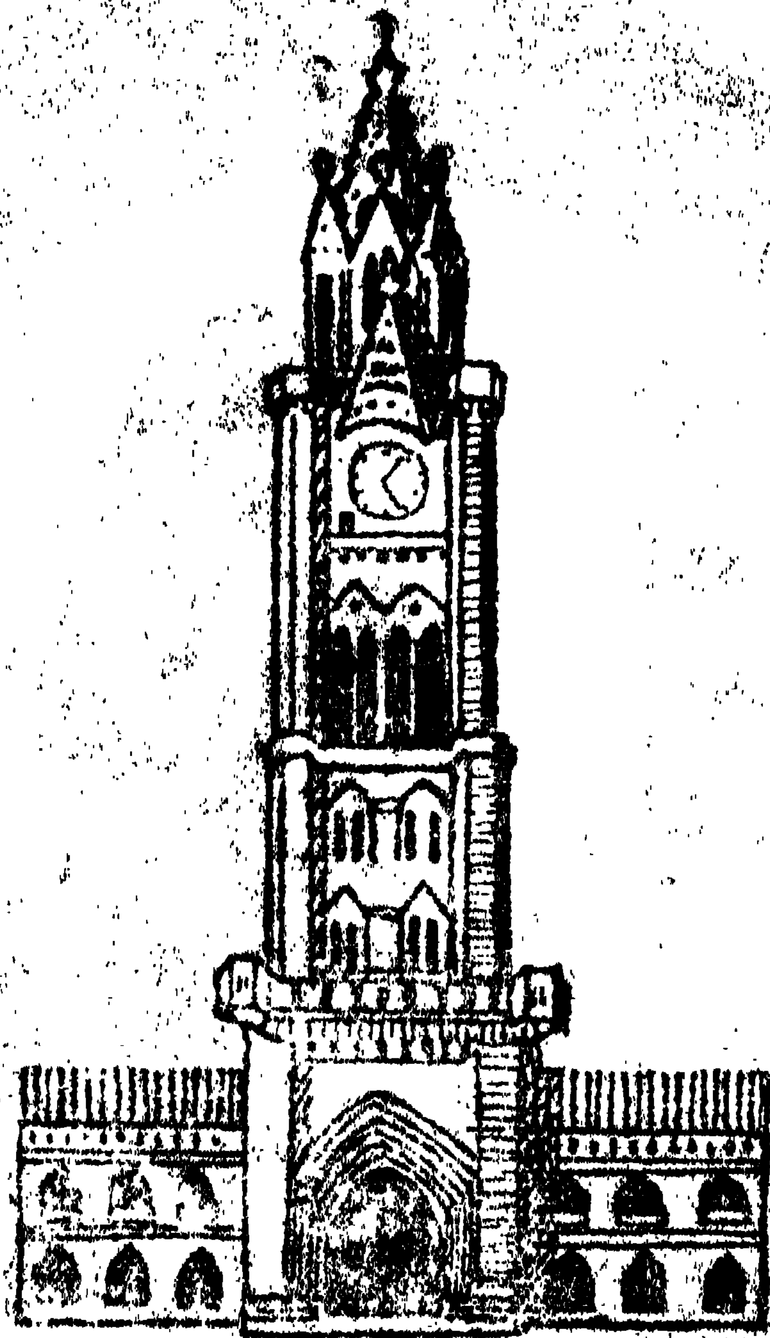


મળવાનું ઠેકાણું—

શ્રી સાહિત્ય મંદિર,

કેળાપીઠ, સુરત.

રાજાબાઈ ટાવર



પારસી સતીઓ

કિંમત ૦-૬-૦

જેની અટારીએથી ઝંપલાવીને બે પારસી યુવતીઓએ આપઘાત કરેલો. શા માટે?

શીલની રક્ષાને કાજે.

તેની વાત જાણવા શ્રી સાહિત્ય મંદિરને આઠ આનાની ટીકીટ બીડો. ઠે. કેળાપીઠ સુરત

સ્ત્રી-ઉપયોગી પુસ્તકો

સ્ત્રીશક્તિ ગ્રંથમાળા

૧ કમનસીબ સવિતા (વંધ્યા): ૦—૪—૦

સવિતા જુવાન ગુજરાતણની આબેહૂબ મૂર્તિ છે. તેના હૈયાની વેદના ચીતરતી આ ચોપડી એકેએક વાંચકે વખાણી છે

૨ કાકી: ૦—૩—૦

શરદ બાબુની કલમે લખાયલી આ વાર્તા સ્ત્રીઓ માટે સરસ આદર્શ રજુ કરે છે.

૩ કાયદામાં સ્ત્રીનું સ્થાન (દરેક સ્ત્રી વાંચે): ૦—૩—૦

હિન્દુ સ્ત્રીનું કાયદામાં કેવું સ્થાન છે, તેના હકો શા છે ને શા હોવા જોઇએ, પારસી, મુસ્લીમ, સ્ત્રીઓને કેવા હક છે વગેરે માહિતીથી ભરપૂર આ ચોપડી ગુજરાતીમાં એકજ છે. દરેક બાપે દીકરીને, ભાઇએ બહેનને, ને વરે વહુને વંચાવવીજ જોઇએ.

૪ અર્ધાંગના: ૦—૪—૦

સ્ત્રીઓ અણીને વખતે પુરૂષને કેવી રીતે મદદગાર બની શકે છે તેના આદર્શ રજુ કરતી વાતો.

૫ ગૃહવ્યવસ્થાની વાતો (ભેટરી): ૦—૬—૦

ઘરખટલાની આંટીઘુંટી પર અજવાળુ પાડનારી આ વાર્તાઓ ગુજરાતી સાહિત્યમાં નવીજ ભાત પાડે છે.

૬ ખાંયણાં: ૦—૫—૦

કાઠીથી ગુજરાતણના હૈયામાંથી ટપકેલી જીવનની રમુજી, દયામણી, તેમજ આનંદી બાજુનાં ચિત્રો દોરતી આ લોકગીતોની ચોપડી ઘેરઘેર રાખવા લાયક છે.

૭ બલિદાન: ૦—૫—૦

આવતી પ્રજાને શૂરવીર બનાવવા માટે બહેનોમાં આ પરાક્રમની અમર કવિતાઓનો ખૂબજ પ્રચાર થવો જરૂરી છે. સર અવસરે તેમજ ખાસ કરીને સગર્ભાવસ્થામાં ભેટ આપવા જેવી રૂપાળી ચોપડી.

૮ ભવાટવી: ૦—૪—૦

હિંદુ સંસારમાં સ્ત્રીઓનાં જીવનની દયામણી બાજુ બતાવતી સાચી આત્મકથાઓ વાંચતાં આંખ ભીની થશે.

૯ મા: ૦—૪—૦

વર, વહુ, મા, બાપના પરસ્પર સંબંધ પ્રેમાળ અને વહાલસોયા કેવી રીતે બને તેની છણાવટ આ વાતોમાં કરેલી છે.

૧૦ જયાના પત્રો—કસોટીમય લગ્ન: ૦—૬—૦

વરવહુનું જીવન સુખી કેમ બને તે સમજાવતા અને વરે વહુ સાથે ને વહુએ વર સાથે કેવી રીતે વર્તવું તેના પર અજવાળું પાડનારા આ કાગળો બહુજ રસીલા છે.

૧૧ પતિની પસંદગી: ૦—૪—

વરવહુ પોતે એકમેકને પસંદ કરે એવા વિચારો ધરાવનારાઓએ આ વાર્તાઓનું ઝુમખું ખાસ વાંચવા ને વંચાવવા લાયક છે.

૧૨ લીલીની આત્મકથા: ૦—૩—૦

એક દુઃખીયારી બહેનની આ આત્મકથા સાવકા સહીયારાંના દુઃખો પર અજબ જેવો નવીન પ્રકાશ પાડે છે. જગતમાં શું આવું ય બને છે ! !—એમ આશ્ચર્ય થશે.

૧૩ કેદીઃ ૦—૪—૦

બંગાળાના ગામડાંઓમાં સ્ત્રીઓની સ્થિતિ કેવી ખરાબ છે તેનો ચીતાર રજુ કરતી આ વાર્તા ઘણી જ રસિક તથા બોધક છે.

૧૪ પારસી વાનીઓઃ (શાકાહારી) ૦—૬—૦

લગભગ સો ઉપરાંત ભાતભાતની લસલસતી, લહેજતદાર માંસમછી વગરની વાનીઓ બનાવવાની સહેલી, ઝટ સમજાય એવી રીતો આમાં આપેલી છે.

૧૫ વિધવાઃ ૦—૫—૦

હિંદુ સંસારની એ દુઃખદ બાજુની જુદી જુદી નજરે છણાવટ કરતી આ ચાર વાર્તાઓમાં ઘણો નવીન પ્રકાશ પાડેલો છે.

૧૬ કોને પરણું? કિં. રૂા. ૧—૪—૦

અભણ ગૌરી ગામડાની છે. ભણેલી ઇન્દુલેખા શહેરની છે. ગામડાની ગૌરી, ઇન્દુલેખા માટે જે ભોગ આપે છે તે ભોગ ઇન્દુલેખાના પોતાના ભોગ જેટલોજ મહાન છે? આર્યરમણીના હૃદયની ઉત્તમતાનું આ ચિત્ર જેટલું ભવ્ય છે તેટલુંજ રસિક છે.

૧૭ સુઘડતા ને સુંદરતાઃ ૦—૮—૦

વાળનું જતન, દાંતનું જતન, ચહેરાનું જતન, કપડાં અને ઘરેણાં પહેરવાની કળા, તંદુરસ્તી ખીલવાને સુંદર બનવાની કરા- મતની આ ચોપડીનો જોટો ગુજરાતી ભાષામાં નથી જ.

૧૮ હાસ્ય ફુવારોઃ ૦—૮—૦

શ્રી 'પ્રસાદ'ની રમુજી સામાજિક વાતોનો આ સંગ્રહ દરેક કક્ષાની બહેનોને અત્યંત રસિક લાગશે અને નિર્દોષ આનંદ આપશે.

૧૯ ભૂતના ભડકાઃ રૂા. ૧—૧૨—૦

શ્રી ધનસુખલાલ મહેતાની લખેલી આ સુંદર સામાજિક વાતોનો સંગ્રહ સર્વત્ર વખણાયો છે. ખૂબ હસો. ચિત્રો પણ પુષ્કળ આપેલાં છે.

૨૦ વિષવૃક્ષ: કિં. ૧-૮-૦

બંકિમબાબુની આ ત્રીજી સર્વમાન્ય નવલકથા હિન્દુ સંસારી કામનાઓની ગૂંથાવટ ઘણી જ સરસ રીતે કરે છે. બંગાળામાં ઘેરઘેર વંચાય છે.

૨૧ હાસ્ય કલાપ: કિં. ૧-૮-૦

સામાન્ય કોટિનાં માણસો સ્ત્રીઓ બાળકોને પણ ખડખડ હસાવે તેવી, છતાં તદ્દન નિર્દોષ અને નિબંધ વાર્તાઓનો આ સંગ્રહ ગુજરાતના હાસ્ય સાહિત્યમાં સારૂં સ્થાન પામ્યો છે.

૨૨ દેવી ચૌધરાણી: કિં. ૧-૮-૦

પ્રફુલ્લ નામની સાદી સીધી બાળા કેવી રીતે વીરાંગના બને છે તેનો અત્યંત રસિક અને પ્રેરક હેવાલ મૂળ બંકીમ બાબુએ લખેલો છે.

૨૩ વીર રાજા: (કાળું ગુલાબ) કિં. રૂા. ૧-૦-૦

ફ્રાન્સના નવલસમ્રાટ એલેકઝાંડર ડુમાએ લખેલા એક બેનર બાળાના પ્રેમ અને શૂરાતનની અજબ જેવી ઈતિહાસ કથા.

૨૪ હાસ્ય ઝરણું: કિં. ૧-૮-૦

હાસ્યરસના પ્રસિદ્ધ લેખક શ્રી હરિપ્રસાદ વ્યાસની આ વાતો આપણા સંસારની બૂરી બાજુ પર ચાબખા મારતાં મારતાં ખૂબ જ કલ્લોલ કરાવે છે.

૨૫ "જરા ચ્હા મૂકજો" (હાય આસામ) કિં. રૂા. ૧-૦-૦

સ્હવારે ને બપોરે મોજથી પીવાતા ચ્હાના પ્યાલાઓના બીતરમાં ચ્હાના બગીચાઓના મજુરોની કેવી કરૂણ હાય વસી છે, તેનું એક મજુરે લખેલું સાચું વાર્તા રૂપ બ્યાન. જે વાંચીને સેંકડો માણસોએ ચ્હા ત્યજી છે.

२६ શાહ રજની : (નવી આવૃત્તિ) કિં. ૧-૧૨-૦
મરબા પુસ્તકોની મહારાણી.

२७ જીવન પલટો: ૦-૪-૦
આમાં ઘણુ જુદી જુદી સ્ત્રીઓનું જીવન જુદી જુદી રીતે બદલાઇ જાય છે તેનું વર્ણન આલેખતી રસિક ને બોધક વાર્તાઓ આપેલી છે.

२८ સુખી ઘર: ०-३-०
આપણા ઘરને સ્વર્ગ સમાન સુખી કેવી રીતે બનાવવું તેના પદાર્થપાઠ ૩૫ ચિત્ર આલેખતી બોધકથા.

२९ ભરત ગુંથણ: કિં. ०-१०-०
નાની બાલિકાઓ પણ સહેલાઇથી સમજીને શીખી શકે એવી શૈલીમાં એક અનુભવી પારસી બહેને લખેલું પુસ્તક, જાત-જાતની તરાહ તેમજ આકૃતિ સાથે.

૩૦ ચોર્યાસીનું ચક્કર: કિં. ०-५-०
ગુજરાતના એક અનુભવી હાસ્યરસના લેખકે આ પુસ્તિકામાં સ્ત્રીઓને રસ પડે અને સ્હેલાઇથી સમજાય એવી રીતે સંસારના ગમ્મતભરી વાતો લખી છે.

૩૧ રઝિયા બેગમ: ०-३-०
દિલ્હીના ચક્રવર્તી સિંહાસન પર બેસી રાજ્ય ચલાવનારી પહેલવહેલી સમ્રાજ્ઞીનું જીવનચરિત્ર. લ્હાણી માટે ઉત્તમ છે.

૩૨ મૂર્ખવિવેક અને બીજી વાતો: ०-६-०
આમાંની મુખ્ય વાર્તામાં વિલાયતી અને દેશી સભ્યતા, ઘરની રીતભાતની તુલના કરેલી છે. બીજી વાર્તાઓ પણ ખૂબ રસિક અને બોધક છે.

૩૩ સખીના પત્રો અથવા સંસારનાં ઝેરો: ૦-૮-૦

લગ્નની નિષ્ફળતાથી કંટાળી જઇને આપઘાત કરવા તત્પર થયેલી એક યુવતિને તેની બ્હેનપણી પત્રો દ્વારા ખરો માર્ગ સુઝાડે છે. દરેક માબાપે આ પુસ્તક પોતાની પુત્રીને પરણાવતાં પહેલાં આપવું ઘટે છે.

૩૪ સ્ટવનું શાસ્ત્ર: ૦-૩-૦

આ નાનકડી પુસ્તિકામાં પ્રાઇમસ સ્ટવ વિશે, તેની રચના, તથા જુદા જુદા ભાગો વિશે સચિત્ર અને વિગતવાર સમજૂતી આપી છે.

૩૫ સ્ત્રી હૃદય: ૦-૩-૦

આ નાની સરખી નવલિકામાં સ્ત્રી હૃદયનો સાચો ચિતાર આપેલો છે. એક આદર્શવાદી યુવાન પાછળ ઘેલી બની જીવન બલિદાન આપનાર વારાંગનાની કથા એકકી બેઠકે પુરી કરવી ગમે તેવી છે.

૩૬ માતૃપ્રેમ અને બીજી વાતો: કિં. ૦-૪-૦

આ સંગ્રહની મુખ્ય વાર્તામાં એક માતા પોતાનાં સંતાનને ખાતર શું શું સહન કરી શકે છે તેનું આદર્શ દૃષ્ટાંત આપ્યું છે. બીજી વાર્તાઓમાં પણ ઉત્તમ સ્ત્રી પાત્રોનાં આલેખન છે.

૩૭ પારસી લગ્નગીતો અને ગરબા: કિં. ૦-૬-૦

શું પારસી લોકોમાં બી લગન વખતે ગીતો ગવાય છે? તમે નવાઇ પામશો. છતાં આ ચોપડી જોશો એટલે ખાત્રી થશે. કેટલાંક ગીતો તો ખૂબ રમુજી ને આનંદજનક છે.

૩૮ દામ્પત્ય જીવન: કિં. ૨-૮-૦

સંતતિનિયમન, કસુવાવડ, પતિપ્રેમ જાળવવાની કળા, શરીર નિરોગી ને સુડોળ રાખવાની કળા તથા માસિકને લગતી દરેક ફરિયાદો મટાડવાની વિદ્યા—એ બધું જ આ પુસ્તકમાં આપ્યું છે.

૩૯ વહેમી પતિ: કિં. ૦-૩-૦

એક સંસ્કારી અને સુધારક યુવાન પોતાની સુંદર અને શીલ પત્ની તરફ વહેમાય છે. એ 'વહેમ'ને કારણે તે પત્નીનો ાગ લે છે. ને પછી ગાંડો બને છે. એ પાગલની આપવીતીનો રૂણ અને હૃદયસ્પર્શી હેવાલ ગૃહજીવનનો નવોજ કોયડો ઉકેલે છે.

૪૦ આરોગ્ય અને સુખ: કિં. ૦-૬-૦

આ પુસ્તકમાં દરેક સ્ત્રી પોતાના કુટુંબની તેમજ પોતાની ,ખાકારી કેવી રીતે જાળવી શકે તેને લગતું જરૂરી જ્ઞાન, દરેક ાાલ ચીજોના ગુણદોષ વગેરે આપેલું છે. દરેક ગૃહિણીએ આ ન પ્રાપ્ત કરવું જ જોઇએ.

૪૧ સામાજિક વાતો: કિં. ૦-૫-૦

સંસારના જુદા જુદા કોયડા ઉકેલતી તાદૃશ વાતો એકી ઠકે પૂરી કરવી જ પડે તેવી રસિક છે.

૪૨ રમુજી વાતો: (સ્ત્રીશક્તિની) ૦-૪-૦

આ વાર્તાઓમાંની ઘણીક આપણા હંમેશના જીવનના દરયો- ાથી ઉપજાવેલી છે ને ખૂબ હસાવે તેવી છે.

૪૩ ભલી ભાભી: કિં. માત્ર ૦-૧-૦

એક સંસ્કારી સ્ત્રી પોતાના દીયરના અપકાર ઉપર ઉપકાર રી તેને કેવી રીતે નમાવે છે, તેનું સુંદર દૃષ્ટાંત આમાં છે. ાવ્ય પામેલી આર્ય અબળા પોતાની નીતિ મર્યાદા સાચવીને માણિકપણે પોતાનું ગુજરાન કેવી રીતે કરી શકે તેનો પણ ધપાઠ છે. કીંમત પણ અલ્પ હોવાથી લ્હાણી કરનારા માટે ક જ સવડ રેલી છે.

૪૪ પતિ પ્રભુ છે: ૦-૧-૦

આ ચોપડી પણ લ્હાણી માટે ખૂબ સસ્તી કિંમતે કાઢેલી

છે. એમાંની વાર્તા પતિવ્રતની બહુ જ સચોટ છાપ પાડે છે. સંસ્કારી પત્ની પોતાના દારૂડિયા ને રખડેલ પતિને વશ કરે છે.

માંદગી અને આવજતઃ ૦—૪—૦

દરેક સ્ત્રીને આ વિષયનું તો જ્ઞાન હોવું જ જોઇએ. માંદાની સારવાર સંબંધી ખૂબ ઉપયોગી સૂચનાઓથી આ પુસ્તક ભરેલું છે.

૪૬ વાતનું વતેસરઃ કિં. ૦—૧—૦

બાળાઓ સ્હેલાઇથી ભજવી શકે એવું હાસ્યરસિક નાટક

૪૭ ઘરેણાંનો શોખઃ કિં. ૦—૧—૦

વિમળા નામની એક ભોળી છતાં સૌંદર્ય શોખીન બાળાએ પોતાના ઘરેણાં–શોખને લીધે પોતાનો પતિ જેલમાં જાય એવા સંજોગો કેવી રીતે ઉભા કર્યા તેનો તાદશ ચિતાર આપતી આ વાર્તા સચોટ–અસરકારક છે.

૪૮ પારસી સતીઓઃ કિં. ૦—૬—૦

રાજાબાઇ ટાવર પરથી બે પારસી બહેનોએ પોતાનું શીયળ સાચવવા ખાતર ભુસકા મારી કરેલા આપઘાત વિષેના ગરબા.

૪૯ એકાદશીઃ કિં. ૦—૧૧—૦

શ્રી સરોજિની મહેતા (એમ. એ) ની લખેલી અગીઆર સુંદર સામાજિક વાતો. બધીજ નવા ૧સદ્ધાંતો રજૂ કરે છે.

૫૦ રાણકદેવી કિં. ૦—૧૨—૦

હજાર વર્ષ ઉપર થઇ ગયેલી મહાન વિભૂતિની આ જીવનકથા અર્વાચીન શૈલીમાં ગુજરાતના એક ઉત્સાહી સિદ્ધહસ્ત લેખકે ઘણીજ રસિક લખેલી છે.

૫૧ **શિવાજીની બા**—મહારાષ્ટ્ર વીર શિવાજીને જન્મ આપી ઉછેરનાર વીર માતાનું રસિક અને પ્રેરણાદાયક જીવન-

ચરિત્ર દરેક બહેને એક વાર અવશ્ય વાંચવું જ જોઇએ.
(તેર આનાની ટીકીટ બીડવી) કિં ૦—૧૦—૦

૫૨ સ્ત્રીઓની શિખામણ—વહેમી માન્યતાઓને લીધે સ્ત્રીઓનાં જીવનની કેટલી હાનિ થાય છે તેની બોધકથા. કિં. ૦—૧—૦

૫૩ કાયદાનું અજ્ઞાન—એ અજ્ઞાનને લીધે બહેનો પોતાની ટુંકી દોલત કેવી રીતે ખુએ છે તેની બોધકથા. બાજ ઉપજાવવાની જરૂરી માહિતી સાથે. કિં. ૦—૧—૦

૫૪ નામ વગરની નવલકથા—કપરા સંજોગોમાં ફસાયેલી એક પારસી બહેનના અનુભવોની રસિક વાર્તા. ડીટેકટિવ રસથી ભરપૂર. કિં. ૧—૮—૦

૫૫ નારીભિષક—સ્ત્રીઓના રોગોની ચિકિત્સા તથા ઉપચાર વિશેનું પ્રમાણભૂત પુસ્તક કિં. ૦—૪—૦

૫૬ માસિક ધર્મ—'અટકાવ' વિશેની ઉપયોગી માહિતીથી ભરેલ નિબંધ. ૦—૨—૦

૫૭ નવા સાથિયા—દિવાળીના દિવસોમાં પોતાનું આંગણું દીપાવવા માટેના સુંદર અનેક નમુના આમાં આપ્યા છે. કિં. ૦—૨—૦

૫૮—૫૯ વીર તારા—(બે ભાગમાં) તોડાની વીરાંગનાનું પ્રેરણાત્મક ચરિત્ર. પૃષ્ઠ ૪૦૦ એન્ટીક કાગળ. કુલ કિં. ૨—૪—૦

૬૦ ગરબામાનાં ગીતો—ગરબામાં ગવાતાં ગીતોનો સંગ્રહ કિં. ૦—૧—૦

૬૧ મેડમ ડેમીડા—(નીહિલિસ્ટોના પંજામાં) આ એક રસિક રૂશીયન વાર્તા છે જેમાં મેડમ ડેમીડા નામની એક સ્ત્રી ઘણીજ હેરત ભરેલાં તેમજ બુદ્ધિ—ચરાતનનાં કામો કરે છે. ૦—૧૨—૦

૬૨ સામાજિક વાતો ભાગ ૨.—લેખક શ્રી રમાકાન્ત દ્વિવેદી. આમાં આપણા આધુનિક સમાજને સ્પર્શતી અને તેનાં જુદાં જુદાં દૃષ્ટિકોણ રજુ કરતી રસિક નવલિકાઓ આપેલી છે. ૦—૩—૦

૬૩ ગુણીયલ ગૃહિણી—સારી ગૃહિણી કોણ? પોતે ભપકાદાર સાડી પોલકાં પહેરીને ઠેર ઠેર ભાષણો કરતી ફરે તે? કે પોતે આત્મભોગ આપીને પોતાનાં અને પોતાની આસપાસનાંઓને સુખી કરવા પ્રયત્ન કરે તે? આ પ્રશ્ન સમાજનો સનાતન પ્રશ્ન છે. તેને વિશે વિચારો જગાડતી આ નાનકડી નવલિકા ખરેખર વાંચવા અને વંચાવવા જેવી છે. ૦—૧—૦

૬૪ સ્ત્રી સ્વાતંત્ર્ય—સ્વતંત્રતાના અંધ ખ્યાલોમાં અથડાતી એક યુવતી આખરે ઠોકરો ખાઇને કેવી રીતે પાછી સાચા માર્ગ ઉપર આવે છે તેનું આ નવલિકામાં શ્રી રમાકાન્ત દ્વિવેદીએ સરસ આલેખન કર્યું છે. કિં. ૦—૧—૦

૬૫ દક્ષિણી રાંધણકળા—મહારાષ્ટ્રમાં બનતી રસોઇની વાનીઓ કેવી રીતે બનાવવી તેનું આ પુસ્તક ગુજરાતમાં વસતી એક ચતુર દક્ષિણી બહેને લખેલું છે. કિં. ૦—૩—૦

૬૬ સતી જસમા—પ્રતિવ્રતની ખાતર પ્રાણ આપનારી આ વીર નારીની જીવનકથા સરળ, સાદી ને રસઝરતી ભાષામાં આલેખી છે. કિં. ૦—૬—૦

૬૭ સંસાર દર્શન—સંસારમાં ડગલે ને પગલે અનેક મુંઝવતા પ્રશ્નો આવી પડે છે. આ પ્રશ્નોને જુદી જુદી નજરે ટુંકી ટુંકી વાતોમાં નીરખીને વણી લીધા છે. કિં. ૦—૬—૦



સ્ત્રીશક્તિ ગ્રંથમાળા વિશે

પ્રશંસાના ઉદ્ગારો.

ભરત ગુંથણ—વિશે લોકવાણીના તંત્રીજી લખે છે—

આ પુસ્તક ઘેર ભરત ગુંથણ કરતાં અને શાળામાં અભ્યાસ કરતાં બ્હેનોને સારું માર્ગદર્શક થઇ પડે એવું છે. ભરત ગુંથણની પદ્ધતિ એમાં સમજાવવામાં આવી છે ને એ પદ્ધતિને સાનુકૂળ ચિત્રો પણ પુષ્કળ આપવામાં આવ્યાં છે...આ પ્રકારનું પુસ્તક બહુ ઉપયોગી થઇ પડે તેમ છે.

સુખી ઘર—વિશે પ્રસ્થાનના તંત્રીજી લખે છે—

સ્ત્રીઓને ગૃહિણી તરીકે સ્વમાન કેળવવાનો, ઘરકામને દીપાવવાનો, સંસ્કારી થવાનો બોધ મળે તેવું સાહિત્ય આ પુસ્તકમાં ટુંકામાં ને સુગમ ભાષામાં આપેલું છે.

ભલી ભાભી—વિશે સાપ્તાહિક મુંબાઈ સમાચારના તંત્રીજી લખે છે—

આ નાનકડી પેમ્ફલેટ સ્ત્રીઓને ઉદારતાનો બોધપાઠ આપવાનું કાર્ય બહુજ સુંદર રીતે કરી શકે તેમ છે...એની લ્હાણી થવી જોઇએ.

પતિ પ્રભુ છે—વિશે સા. મુંબાઇ સમાચારના તંત્રીજી લખે છે—

આ ચોપડી પણ લ્હાણી કરવા જેવી છે. એક દારૂડીઆ ધણીની સ્ત્રી પોતાના પતિને ખાતર ખૂબ સંકટો સહન કરે છે. આખરે તે વશ થાય છે ને પોતાની કુટેવો છોડે છે. ને બેઉ સુખી થાય છે.

શ્રીશક્તિ ગ્રંથમાળા વિશે

પ્રશંસાના ઉદ્ગારો.

સ્ટવનું શાસ્ત્ર—વિશે લોહાણા હિતેચ્છુના તંત્રીજી લખે છે—

આ પુસ્તકમાં સ્ટવના જુદા જુદા ભાગો, તેનું કાર્ય તથા સ્ટવ વાપરવાની કળા સર્વગ્રાહી ભાષામાં સ્પષ્ટપણે સમજાવી છે.

રઝીયા બેગમ—વિશે એમ્પાયરના તંત્રીજી લખે છે—

દિલ્હીની ગાદી ઉપર પહેલ વહેલી જે સુલતાના થઇ ગઇ તે વીર નારી રઝીઆનું આ જીવનચરિત્ર બહાર પાડીને શ્રી સાહિત્ય મંદિરે બજ સારી સેવા બજાવી છે લેખકોએ આ પુસ્તક ખરેખર પોતાના ઘરની સ્ત્રીઓને વંચાવવુંજ જોઇએ, જેથી તેમને ખ્યાલ આવે કે સ્ત્રીઓ પણ આવી મોટી પાદશાહત ચલાવી શકે છે ખરી...

આરોગ્ય અને સુખ—વિશે પ્રજાબંધુ લખે છે—

સ્ત્રીઓએ પોતાના તેમજ કુટુંબના આરોગ્યની સાચવણી કેવી રીતે કરવી તે વિશે પત્રો દ્વારા સારી માહિતી આપવામાં આવી છે.

સખીના પત્રો—વિશે પ્રતાપના તંત્રીજી લખે છે—

આ પ્રકારની પત્રમાળા કદાચ આપણી ભાષામાં આ પ્રથમજ છે; ને તે માટે લેખક અને પ્રકાશકને ધન્યવાદ ઘટે છે.

પારસી લગ્નગીતો—વિશે ફુરસદના તંત્રીજી લખે છે—

આ જમાનો જ અજાયબીનો છે. અને તેથી એમાં એક વધુ આ અજાએબી જોવાય છે કે પારસી લગ્નગીત અને ગરબાની ચોપડી વર્ષો થયા કોઇ પારસીએ નહિ બહાર પાડી, પણ આયંદા એક હિંદુ પ્રકાશકેજ તે બીડું ઝડપ્યું. ખચીત એમ કરી આ શક્તિ મંદિરે પોતાના નામને જેબ આપનારૂં કામ કર્યું છે...

આશક્તિ ગ્રંથમાળા વિશે પ્રશંસાના ઉદ્ગારો.

માંદગી અને માવજત—વિશે મુંબાઈ સમાચાર લખે છે—

આપણે સ્ત્રીઓની સ્વતંત્રતા ને સમાનતા વિશે ગમે તેવી વાતો કરીએ, છતાં સ્ત્રીઓમાં જે નૈસર્ગિક કળા છે તેને પુરુષો કદિ પહોંચી શકવાના નથી. તેમાંની એક કળા તે નર્સીંગ છે— દરેકે દરેક સ્ત્રીના હાથમાં આ પુસ્તક મૂકાય તો તેથી તેને એ વિષયનું સારૂં જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય એ નકકી છે.

પ્રજાબંધુના તંત્રીજી લખે છે—

ઘરમાં સ્ત્રીને માંદાની માવજતનું જ્ઞાન હોય તે હિંદુ સમાજમાં ખૂબ જરૂરનું છે. એ જોતાં તેમની દૃષ્ટિએ લખાયલું આ પુસ્તક કીંમતી થઇ પડશે.

રઝીયા બેગમ—વિશે **પુસ્તકાલયના** તંત્રીજી લખે છે—

આ પુસ્તિકામાં તેરમી સદીની આ સુલતાનાનો સરસ પરિચય અપાયો છે...લેખન શૈલી વખાણવા જેવી છે.

ગૃહવિવેક—વિશે તેઓ લખે છે—

વાર્તાઓ બોધક છે. સ્ત્રીઓ માટે પુસ્તક મઝાનું ને આવકારપાત્ર છે. મહિલા પુસ્તકાલયો જરૂર ખરીદે.

સખીના પત્રો—વિશે **લોહાણા હિતેચ્છુના** તંત્રીજી લખે છે—

આ ઉપયોગી પત્રમાળાને પુસ્તકનું રૂપ આપી સ્ત્રી સા. મંદિરના સંચાલકોએ વર્તમાન જગતને પોતાની એક ઉણપનું જ્ઞાન આપ્યું છે. આવાં પુસ્તકોનો વધુ પ્રચાર કરવાની સૂચના સાથે લેખક તથા પ્રકાશકને અભિનંદન.

દેશબંધુ...પ્રેસ-સુરત.

શ્રી સાહિત્ય મંદિર, સુરત.



રૂ. ૩૪)ની કિંમતનાં ૯૭ પુસ્તકોનો સટ રૂ. ૩૦) માં

શ્રીશક્તિ-ગ્રંથમાળા

નં.	પુસ્તક	કિંમત
૧	વંધ્યા	૦—૪
૨	કાકી "	૦—૩
૩	કાયદામાં સ્ત્રીનું સ્થાન	૦—૩
૪	અર્ધાંગના (વાર્તા)	૦—૪
૫	ગૃહવ્યવસ્થાની વાતો	૦—૬
૬	ખાયણાં (લોકગીત)	૦—૫
૭	બલિદાન (પ્રેરક વાર્તા)	૦—૫
૮	ભવાટવી	૦—૪
૯	મા (વાર્તા)	૦—૪
૧૦	જયાના પત્રો	૦—૬
૧૧	પતિની પસંદગી	૦—૪
૧૨	લીલીની આત્મકથા	૦—૩
૧૩	ફોઈ	૦—૪
૧૪	પારસી વાનીઓ	૦—૬
૧૫	વિધવા (વાર્તા)	૦—૫
૧૬	કોને પરણું ? (વાર્તા)	૧—૪
૧૭	સુઘડતા ને સુંદરતા	૦—૮
૧૮	હાસ્ય ફુવારો	૦—૮
૧૯	ભૂતના ભડકા (વાર્તા)	૧—૮
૨૦	વિષવૃક્ષ "	૧—૮
૨૧	હાસ્ય કલાપ (રમુજી)	૧—૮
૨૨	દેવી ચૌધરાણી	૧—૮
૨૩	વીર રોઝા	૧—૦
૨૪	હાસ્ય ઝરણાં (રમુજી)	૧—૮
૨૫	"જરા સહા મૂકજો"	૧—૦
૨૬	રાસરજની	૧—૧
૨૭	જીવનપલટો (વાર્તા)	૦—૧
૨૮	સુખી ઘર (બોધક)	૦—
૨૯	ભરત ગુંથણ	૦—૧
૩૦	ચોર્યાસીનું ચક્કર	૦—૧
૩૧	રઝીયા બેગમ	૦—
૩૨	ગૃહવિવેક	૦—૬
૩૩	સખીના પત્રો	૦—
૩૪	[illegible]નું શાસ્ત્ર "	૦—૩
૩૫	સ્ત્રી હૃદય	૦—૩
૩૬	માતૃપ્રેમ	૦—૪
૩૭	પારસી લગ્ન ગીતો	૦—૬
૩૮	દામ્પત્ય જીવન	૨—૮
૩૯	વહેમી પતિ	૦—૩
૪૦	આરોગ્ય અને સુખ	૦—૬
૪૧	સામાજિક વાતો	૦—૫
૪૨	રમુજી વાતો	૦—૪
૪૩	ભલી ભોળી	૦—૧
૪૪	પતિ પ્રભુ છે	૦—૧
૪૫	માંદગી-માવજત	૦—૪
૪૬	વાતનું વતેસર	૦—૧
૪૭	ઘરેણાંનો શોખ	૦—૧
૪૮	પારસી સતીઓ	૦—૬
૪૯	એકાદશી	૦—૧
૫૦	રાણકદેવી	૦—૧

બીજાં પણ એકવીસ પુસ્તકો બહાર પડયાં છે.

સૂચિપત્ર માટે લખો:— શ્રીશક્તિ, કેળાપીઠ, સુરત.